



Esta obra está bajo una [Licencia
Creative Commons Atribución-
NoComercial-Compartirigual 2.5 Perú.](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/)

Vea una copia de esta licencia en
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN - TARAPOTO

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA – SEDE RIOJA



**LA TUTORÍA Y EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Informe monográfico para optar el título profesional de Licenciado en
Educación Primaria**

AUTOR:

Br. Silvia Anita Rengifo Lozano

ASESOR:

Lic. M. Sc. Carlos Alberto Flores Cruz

Rioja - Perú

2014

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN - TARAPOTO

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA – SEDE RIOJA



**LA TUTORÍA Y EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

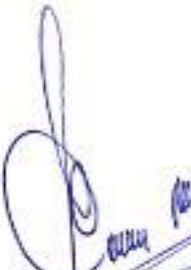
**Informe monográfico para optar el título profesional de Licenciado en
Educación Primaria**

AUTOR:

Br. Silvia Anita Rengifo Lozano

Sustentado y aprobado el día 19 de diciembre del 2014, ante el siguiente jurado:


.....
Dr. Luis Manuel Vargas Vásquez
Presidente


.....
Dr. Jans Ramírez Rojas
Secretario


.....
Lic. Mg. Rossana Rocío Salvatierra Juro
Miembro

Declaratoria de Autenticidad

Silvia Anita Rengifo Lozano, identificada con DNI N° 42595676, bachiller de la Facultad de Educación y Humanidades, Escuela profesional de Educación Primaria – Sede Rioja de la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto, con el informe monográfico titulado: **LA TUTORÍA Y EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA.**

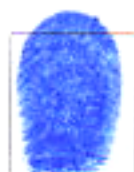
Declaro juramento que:

1. El informe monográfico presentada es de mi autoría.
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, El informe monográfico no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. El informe monográfico no ha sido auto plagiado; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De considerar que el trabajo cuenta con una falta grave, como el hecho de contar con datos fraudulentos, demostrar indicios y plagio (al no citar la información con sus autores), plagio (al presentar información de otros trabajos como propios), falsificación (al presentar la información e ideas de otras personas de forma falsa), entre otros, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto.

Tarapoto, 19 de diciembre del 2014.


.....
Bach. Silvia Anita Rengifo Lozano
DNI N° 42595676



Formato de autorización NO EXCLUSIVA para la publicación de trabajos de investigación, conducentes a optar grados académicos y títulos profesionales en el Repositorio Digital de Tesis.

1. Datos del autor:

Apellidos y nombres:	Rengifo Lozano Silvia Anita		
Código de alumno :	036315	Teléfono:	964971755
Correo electrónico :	ssirelo18@hotmail.com		DNI: 42593676

(En caso haya más autores, llenar un formulario por autor)

2. Datos Académicos

Facultad de:	Educación y Humanidades
Escuela Profesional de:	Educación Primaria

3. Tipo de trabajo de investigación

Tesis	()	Trabajo de investigación	()
Trabajo de suficiencia profesional	(X)		

4. Datos del Trabajo de investigación

Título:	LA TUTORIA Y EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACION PRIMARIA
Año de publicación:	19 de diciembre del 2014

5. Tipo de Acceso al documento

Acceso público *	(X)	Embargo	()
Acceso restringido **	()		

Si el autor elige el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, una licencia No Exclusiva, para publicar, conservar y sin modificar su contenido, pueda convertirla a cualquier formato de fichero, medio o soporte, siempre con fines de seguridad, preservación y difusión en el Repositorio de Tesis Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.

En caso que el autor elija la segunda opción, es necesario y obligatorio que indique el sustento correspondiente:

6. Originalidad del archivo digital.

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, como parte del proceso conducente a obtener el título profesional o grado académico, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado.

7. Otorgamiento de una licencia **CREATIVE COMMONS**

Para investigaciones que son de acceso abierto se les otorgó una licencia *Creative Commons*, con la finalidad de que cualquier usuario pueda acceder a la obra, bajo los términos que dicha licencia implica

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/>

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Digital de Tesis, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.

Según el inciso 12.2, del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales - RENATI "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA".



Firma del Autor

8. Para ser llenado en la Oficina de Repositorio Digital de Ciencia y Tecnología de Acceso Abierto de la UNSM - T.

Fecha de recepción del documento:

26 / 12 / 2018



Firma del Responsable de Repositorio
Digital de Ciencia y Tecnología de Acceso
Abierto de la UNSM - T.

***Acceso abierto:** uso lícito que confiere un titular de derechos de propiedad intelectual a cualquier persona, para que pueda acceder de manera inmediata y gratuita a una obra, datos procesados o estadísticas de monitoreo, sin necesidad de registro, suscripción, ni pago, estando autorizada a leerla, descargarla, reproducirla, distribuirla, imprimirla, buscarla y enlazar textos completos (Reglamento de la Ley No 30035).

** **Acceso restringido:** el documento no se visualizará en el Repositorio.

Dedicatoria

Dedico el presente trabajo en primer lugar a Dios por darme la vida y la oportunidad de ver realizada mi formación profesional, a mis padres, hermano, esposo e hijo que estuvieron ahí alentándome día a día para salir adelante.

Silvia

Agradecimiento

El presente trabajo monográfico lleva mi agradecimiento sincero al profesor Carlos Alberto Flores Cruz por su apoyo permanente en la ardua labor de investigación y formación profesional.

Así mismo, agradezco a todos aquellos maestros de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto, que con esfuerzo, esperanza y profesionalismo me inculcaron sus sabias enseñanzas.

Silvia.

Índice

	Pág.
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vi
Resumen	x
Abstract	xi

INTRODUCCIÓN	1
--------------	---

CAPÍTULO I

LA TUTORÍA

1.1.	Concepción de la tutoría	3
1.2.	Objetivos de la tutoría	3
1.3.	Fundamentos de la tutoría	4
1.4.	Características de la tutoría	6
1.5.	Importancia y criterios para la incorporación de la Tutoría en los instrumentos de gestión	7
1.6.	El perfil del tutor	9
1.7.	Funciones del tutor	11
1.8.	Las áreas de la tutoría	12
1.9.	La prevención psicopedagógica	13
1.10	La tutoría en la Educación Inicial y Primaria	13

CAPÍTULO II

LA AUTOESTIMA

2.1.	Definición de autoestima	16
2.2.	La autoestima infantil	17
2.3.	Importancia de la autoestima	18
2.4.	Niveles de la autoestima	19
2.5.	Características que definen la alta y baja autoestima	20
2.6.	Fomento de la autoestima	22

CAPÍTULO III
LA TUTORÍA Y EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

3.1.	Desarrollo de la autoestima de los estudiantes de Educación Primaria	24
3.1.1.	Definirse a sí mismo y potenciar los aspectos positivos de cada niño.	24
3.1.2.	Identificación de sentimientos	25
3.1.3.	Resolución de problemas	27
3.1.4.	Autocontrol	30
3.1.5.	Imagen corporal	32
3.1.6.	Habilidades de comunicación	36
3.2.	Actividades de autoestima para trabajar tutoría en el aula	39
CONCLUSIONES		55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		56
ANEXOS		57
Anexo 1: Actividades de juegos en la tutoría		58
Anexo 2: Frases de autoestima		62

Resumen

La autoestima en los seres humanos cumple un papel importante porque permite el desarrollo social, afectivo, emocional y cognitivo. El desarrollo del hombre la puede realizar en diferentes escenarios sociales como la escuela, la familia, los clubes socioculturales, etc. La escuela como entidad social forma a estudiantes de acuerdo al sistema educativo que la rige, es decir, cada país tiene lineamientos generales y específicos para la transformación de su sociedad, y una de ellas es el desarrollo humanístico.

Por eso; la educación, a través de las instituciones educativas, busca el desarrollo cognitivo, social y emocional de sus individuos para fortalecer sus relaciones y establecer una tradición social.

La tutoría como un área elemental en la formación se encarga del acompañamiento socio-afectivo y cognitivo de los estudiantes dentro de un marco formativo y preventivo, y lo realiza un profesor responsable, al que se le llama tutor.

La autoestima es una dimensión humana que busca el desarrollo de las personas se vean a sí mismas, que se sientan a gusto con ellas mismas, felices, confiados, seguros.

La monografía, en este estudio busca conocer la importancia de la tutoría en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de las diferentes instituciones educativas.

Palabras clave: Tutoría, autoestima, desarrollo de la autoestima.

Abstract

The esteem in humans plays an important role because it allows the social, emotional, cognitive and emotional. Human development can be performed in different social settings such as school, family, cultural clubs, etc. The school as a social institution to students according to the education system that governs it, that is, each country has general and specific guidelines for the transformation of their society, and one of them is the humanistic development.

So, education through educational institutions, seeks to develop cognitive, social and emotional development of individuals to strengthen their relationships and establish a social tradition.

Mentoring as an elementary area in training does the accompanying socio-emotional and cognitive development of students within an educational and preventive, and it takes a responsible teacher, which is called tutor.

Self-esteem is a human dimension that seeks to develop people see themselves, that they feel comfortable with themselves, happy, confident, secure.

The monograph, this study seeks to understand the importance of mentoring in the development of self-esteem of students of different educational institutions.

Keywords: Mentoring, self-esteem, development of self-esteem.



INTRODUCCIÓN

El presente estudio monográfico trata sobre la tutoría y su importancia en la autoestima de los estudiantes de Educación Primaria, el cual analizará las áreas de la tutoría, así como las dimensiones de la autoestima, cómo se manifiestan en el sistema educativo, cuáles son sus implicancias en los estudiantes.

La tutoría establece un conjunto de acciones para planificarla, organizarla y ejecutarla para el bienestar de los estudiantes y está encargada del acompañamiento socio-afectivo y cognitivo de los estudiantes; y la autoestima busca el desarrollo interpersonal e intrapersonal de los estudiantes.

Nuestro trabajo analiza la tutoría y la autoestima como áreas para la formación de estudiantes, para ello, se tiene como objetivo general: Conocer la importancia de la tutoría para desarrollar la autoestima de los estudiantes, sus objetivos específicos son: Describir la tutoría, describir la autoestima de los estudiantes de educación primaria, describir las implicancias de la tutoría en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de educación primaria.

El trabajo se justifica porque es conveniente conocer cómo la tutoría desarrolla la autoestima en los estudiantes de educación primaria; es relevante porque se pretende dar a conocer los docentes las estrategias metodológicas el desarrollo de la autoestima; desde el punto de vista teórico porque trataremos de plasmar un contenido coherente y pertinente en relación a la tutoría y autoestima.

La monografía está estructurada en tres capítulos:

El primer capítulo, inicia con la concepción de la tutoría, objetivos, fundamentos, características, importancia, perfil, funciones, áreas, prevención y la tutoría en educación inicial y primaria.

El segundo capítulo, define la autoestima, la autoestima infantil, importancia de la autoestima, niveles de autoestima y características.

El tercer capítulo, trata sobre la tutoría y el desarrollo de la autoestima en educación primaria, con la temática de aspectos positivos de cada niño, resolución de problemas, autocontrol, imagen corporal y habilidades comunicativas.

Por último, deseamos que el trabajo presentado brinde información importante a los profesores que tienen a cargo la función de tutor y desarrollen la autoestima de los alumnos del nivel primario, a través de la tutoría.

CAPÍTULO I

LA TUTORÍA

1.1. Concepción de la tutoría

La tutoría es la modalidad de la orientación educativa, inherente al currículo, que se encarga del acompañamiento socio-afectivo y cognitivo de los estudiantes dentro de un marco formativo y preventivo, desde la perspectiva del desarrollo humano (Dirección Nacional de Educación Básica Regular, 2007). En el caso del nivel inicial y el primario ocurre una situación particular, ya que la función de tutor formal recae en el profesor responsable del aula, que al compartir más tiempo con sus estudiantes tiene mayores oportunidades de conocer sus necesidades e intereses, y responder a estos. Muchas veces, los profesores de inicial y primaria han asumido naturalmente la función de acompañamiento y orientación a sus estudiantes.

Á. Segovia y X. Fresco (2000), manifiestan que la tutoría en el contexto escolar adquiere una significación pedagógica, referida a la función del profesor como guía y orientador en todo lo relacionado con el centro, y a las actividades del proceso de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar en él, con el objetivo de lograr el pleno desarrollo de cada uno de ellos. Se trata, pues, de realizar una función personalizadora de las actuaciones pedagógicas que se desarrollan en un contexto escolar estructurado en objetivos y contenidos, y desarrollado por diferentes profesores y con diferentes métodos. Todo profesor debe sentirse tutor, si bien algunos asumen tareas explícitas de tutoría. Por ello se plantea la conveniencia de que cada grupo de alumnos cuente con un profesor que asuma la responsabilidad de desarrollar ese cometido.

1.2. Objetivos de la tutoría

La Dirección Nacional de Educación Básica Regular (2007), enumera lo siguiente:

a. Objetivo general

Realizar el acompañamiento socio-afectivo y cognitivo de los estudiantes para

contribuir a su formación integral, orientando su proceso de desarrollo en una dirección que los beneficie y previniendo los problemas que aparecen a lo largo del mismo.

b. Objetivos específicos

- Atender las necesidades sociales, afectivas y cognitivas de los estudiantes a lo largo de su proceso de desarrollo.
- Establecer un clima de confianza y relaciones horizontales entre el tutor y los estudiantes, para que se den las condiciones que permitan a los estudiantes acercarse a su tutor, o a otros profesores, cuando lo necesiten.
- Generar un ambiente óptimo en el aula entre los estudiantes, con relaciones interpersonales caracterizadas por la confianza, afecto y respeto, que permita la participación activa y la expresión sincera y libre.

1.3. Fundamentos de la tutoría

La concepción de tutoría se sustenta en tres fundamentos conceptuales, de acuerdo a la Dirección Nacional de Educación Básica Regular (2007):

- El currículo.
- El desarrollo humano.
- La relación tutor-estudiante.

a. El currículo. El currículo expresa el conjunto de nuestra intencionalidad educativa y señala los aprendizajes fundamentales que los estudiantes deben desarrollar en cada nivel educativo, en cualquier ámbito del país, con calidad educativa y equidad (DCN, 2005), citado por Dirección Nacional de Educación Básica Regular (2007).

La tutoría es inherente al currículo, es decir, forma parte de él. Se trata de un servicio de acompañamiento socio-afectivo, cognitivo y pedagógico a los estudiantes, que contribuye al logro de los aprendizajes y a la formación integral, en la perspectiva del desarrollo humano (DCN, 2005), citado por Dirección Nacional de Educación Básica Regular (2007). El hecho de que la tutoría sea parte del currículo *no significa que sea un área curricular*. El

currículo no se agota en las áreas curriculares, del mismo modo que la tutoría es más amplia que la hora de tutoría. Por su importancia para la formación integral de los estudiantes y su aporte al logro de los aprendizajes, el plan de estudios de EBR considera una hora de tutoría dentro de las horas obligatorias, que no excluye el trabajo tutorial permanente y transversal con estudiantes y padres de familia.

- b. El desarrollo humano.** Al hablar de desarrollo humano en el campo de la orientación educativa, asumimos una *perspectiva evolutiva desde el ciclo vital del individuo*. Es decir, aludimos al conjunto de cambios cualitativos y cuantitativos que ocurren en la persona entre el momento de la concepción y el momento en que muere. Estos cambios, que afectan las diferentes dimensiones personales, son ordenados, responden a patrones y se dirigen hacia una mayor complejidad, construyéndose sobre los avances previos. Se trata de un proceso de interacción entre la persona y el ambiente, en el que se aprecian tanto oportunidades como riesgos, por lo que puede tomar diferentes direcciones.

La complejidad del proceso de desarrollo, la particularidad en que las dimensiones internas interactúan con los factores externos, como las diferencias individuales, hacen necesario acompañar a los estudiantes para potenciar su desarrollo, orientando este proceso en una dirección beneficiosa y previniendo cualquier desajuste.

- c. La relación tutor-estudiante.** Desde el momento en que nacemos, y a lo largo de toda la vida, las relaciones que establecemos con los demás nos van formando como seres humanos y en un complejo proceso de interacción con nuestras disposiciones innatas, se van marcando las pautas de nuestro desarrollo. Es también gracias a los otros como llegamos a ser nosotros mismos.

La asunción básica de la tutoría es que cada estudiante necesita de un “adulto cercano” en la escuela, que lo conozca de manera más profunda y se preocupe personalmente por él (Sanz, 2002, citado por Dirección Nacional de Educación Básica Regular, 2007). El aspecto relacional de la tutoría es fundamental. Si los

estudiantes se sienten escuchados y comprendidos, se facilitará que aprendan a comprender y escuchar. La relación tutor-estudiante es el elemento esencial que resalta la cualidad formativa de la tutoría. La importancia de la relación tutor-estudiante enlaza la tutoría con la *convivencia escolar*.

1.4. Características de la tutoría

El enfoque centrado en el desarrollo es un marco sumamente valioso. A partir de él podemos definir una serie de principios que guían la tutoría, según la Dirección Nacional de Educación Básica Regular (2007):

- **Es formativa:** porque mediante la tutoría se ayuda a los estudiantes a adquirir competencias, capacidades, habilidades, valores o actitudes que les permitan enfrentarse con las exigencias y desafíos que se les presentan a lo largo de su proceso de desarrollo.
- **Es preventiva:** porque busca promover factores protectores y minimizar los factores de riesgo. En ese sentido, no espera que los estudiantes tengan problemas, se anticipa a ellos.
- **Es permanente:** porque el estudiante debe recibir, durante todo su recorrido educativo, apoyo y herramientas que le permitan manejar las situaciones que se producen como consecuencia de su proceso de desarrollo.
- **Es personalizada:** brinda atención personalizada a cada estudiante y se interesa por él como persona, así como por sus características particulares.
- **Es integral:** porque promueve la formación integral de los estudiantes como personas, atendiéndolos, por tanto, en todos sus aspectos: físico, cognitivo, afectivo, emocional y social.
- **Es inclusiva:** porque asegura que todos los estudiantes reciban orientación y acompañamiento, ya que todas las secciones son atendidas al contar cada una de ellas con un tutor y con la hora de tutoría.
- **Es recuperadora:** porque en caso de que surjan dificultades en los estudiantes, la relación de soporte y apoyo que brinda el tutor permite minimizar su impacto, además de detectarlas tempranamente, para así intervenir oportunamente y disminuir el riesgo de complicaciones mayores.
- **No es terapéutica:** porque no consiste en brindar una terapia a los estudiantes que presentan alguna dificultad.

Á. Segovia y X. Fresco (2000), agregan las siguientes características:

- La continuidad, desde las primeras edades, que permita la prevención y la detección temprana de las dificultades del desarrollo personal y el seguimiento ininterrumpido de la evolución del aprendizaje.
- La atención a las peculiaridades del alumnado.
- La capacitación para la auto-orientación, desarrollando una capacidad y actitud práctica en la toma de decisiones.
- La atención dirigida a todos los alumnos y en todos los niveles educativos.
- La atención progresiva a los diversos momentos madurativos y educativos de los alumnos.
- La coordinación entre las distintas personas e instituciones que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- La adecuación necesaria a los diferentes agentes implicados.
- La priorización y adaptación a las necesidades y contextos concretos.
- La acción tutorial debe quedar incorporada e integrada en el ejercicio de la función docente, realizada con criterios de responsabilidad compartida y de cooperación en el marco del proyecto curricular y en el trabajo del equipo docente.

1.5. Importancia y criterios para la incorporación de la Tutoría en los instrumentos de gestión

La tutoría, como cualquier otro programa o proyecto que quiera realizarse con buenos resultados, tiene que derivar del Proyecto Educativo Institucional (PEI). La incorporación de la TOE en los instrumentos de gestión considera, entre otros aspectos, según la Dirección Nacional de Educación Básica Regular (2007):

a. Proyecto Educativo Institucional

- **Identidad.** (Misión, Visión, Valores, Objetivos estratégicos): Incluye objetivos estratégicos relacionados con la Tutoría y Orientación Educativa (TOE).
- **Diagnóstico.** Incluye el diagnóstico de las necesidades de orientación de los estudiantes de la IE en los ámbitos personal social, académico, vocacional, cultura y actualidad, salud corporal y mental, ayuda social y convivencia

escolar democrática. Dichos ámbitos consideran las temáticas de prevención psicopedagógica.

- **Propuesta pedagógica.** Considera un Perfil Real y Perfil Ideal de los Tutores, considera Perfil Ideal del Coordinador de Tutoría, Convivencia y Disciplina Escolar.
- **Propuesta de gestión.** El Comité de Tutoría, Convivencia y Disciplina Escolar forma parte del organigrama de la Institución Educativa.

b. Proyecto Curricular del Centro: Propone objetivos para la TOE, considera, en el plan de estudios, una hora formal de tutoría para todas las secciones de los niveles de primaria y secundaria, considera los temas de educación sexual, promoción para una vida sin drogas, derechos humanos y la convivencia escolar democrática, en concordancia con la TOE, prioriza temáticas a desarrollar y/o áreas de la TOE, de acuerdo al diagnóstico de los estudiantes, propone estrategias para vincular el trabajo de tutoría con las áreas curriculares, propone estrategias para vincular el trabajo de tutoría con las actividades fuera del horario escolar, propone criterios para la selección de los docentes que asumirán la función de tutor, plantea pautas para el desarrollo de la hora de tutoría, plantea pautas para la elaboración de los Planes Tutoriales de aula, y plantea un sistema de evaluación de la TOE: enfoque, proceso e instrumentos.

c. Plan Anual de la Institución Educativa (PAT): Incluye diagnóstico e identificación de las necesidades de orientación prioritarias en los ámbitos personal social, académico, vocacional, cultura y actualidad, salud corporal y mental, ayuda social y convivencia escolar democrática, incluye objetivos anuales u operativos para la TOE, propone metas para la TOE, plantea estrategias para el desarrollo de la TOE.

Incluye actividades relacionadas con la TOE considerando: Trabajo con padres de familia, Intercambio entre docentes tutores, trabajo con los demás docentes y directivos, trabajo con auxiliares de educación, trabajo con personal administrativo y incluye un plan de evaluación de las acciones de TOE.

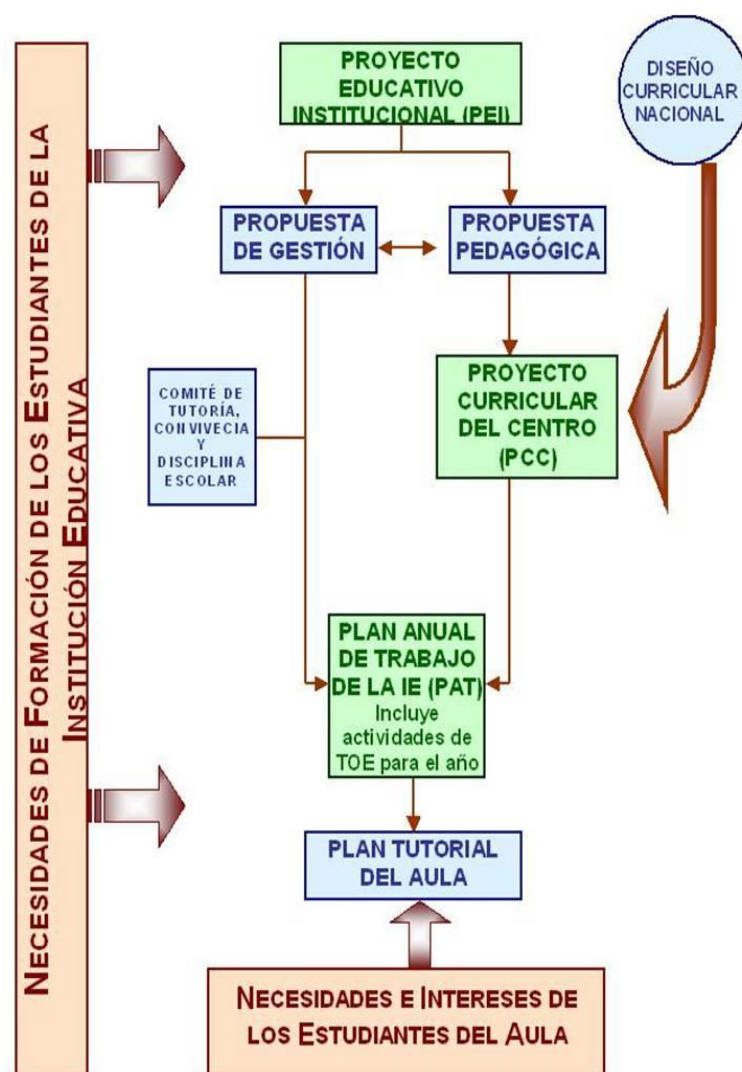


Figura 1: TOE. (Fuente: Dirección Nacional de Educación Básica Regular 2007).

1.6. El perfil del tutor

Debemos tener presente que las características que se mencionarán son un modelo ideal para guiar nuestra labor (Dirección Nacional de Educación Básica Regular, 2007):

- **Consistencia ética.** Práctica valores fundamentales como la justicia, la libertad, el respeto y la solidaridad. Reconoce a sus estudiantes como personas y respeta sus derechos. Se preocupa porque exista coherencia entre sus comportamientos y actitudes y los que busca formar en los estudiantes.
- **Equilibrio y madurez personal.** Es capaz de mostrarse y aceptarse como persona, con virtudes y defectos. Implica comprender y aceptar el propio pasado,

el presente y la posibilidad de ser mejores en el futuro, sin sobrevalorarse ni infravalorarse. En sus relaciones interpersonales respeta los derechos y necesidades de los demás, así como también expresa sus opiniones y defiende sus derechos. Reflexiona sobre la realidad que vive, su trabajo y sobre él mismo con el fin de aportar nuevas ideas para la mejora o el cambio.

- **Autenticidad.** La autenticidad consiste en conocerse y presentarse tal como uno es, sin protegerse detrás del rol o la función que uno desempeña. Permite establecer una relación positiva con las personas y, en el caso del tutor, con los estudiantes, ayudándolos a ser ellos mismos.
- **Liderazgo.** El liderazgo de los tutores debe ser democrático y sostenerse en una relación horizontal con los estudiantes.
- **Competencia profesional reconocida.** Domina las materias de su especialidad y tiene disposición para aprender nuevos conocimientos. Su metodología de enseñanza es interactiva y sabe utilizar los recursos que motivan y facilitan el aprendizaje de los estudiantes. Tiene facilidad para trabajar en equipo.
- **Empatía.** Es la capacidad de colocarse en el lugar del otro y que él lo perciba. Involucra aspectos cognoscitivos y emocionales.
- **Escucha.** Es la orientación de todas las facultades propias del tutor hacia el estudiante, centrándose en lo que este le comunica y la manera en que lo hace.
- **No directividad.** La no directividad implica que el tutor no tome, en el ámbito de la tutoría, decisiones por sus estudiantes ni dé recetas para la solución de los problemas propios del desarrollo. En ese sentido, además de la posibilidad de analizar juntos la situación, el tutor ofrece una gama de alternativas para que los estudiantes aclaren sus problemas y tomen las decisiones más convenientes.
- **Aceptación incondicional del estudiante.** Es importante señalar la diferencia entre la persona y sus actos. La aceptación incondicional se refiere a la persona del estudiante. Los actos de un estudiante pueden aprobarse o no. Pero más allá de sus actos, pensamientos o sentimientos, los estudiantes poseen un valor inherente, esencial, en tanto personas. Toda persona, sin excepción es valiosa.

1.7. Funciones del tutor

Á. Segovia y X. Fresco (2000), establecen las siguientes funciones:

a. Con los alumnos

- Facilitar su integración en su grupo-clase y en la dinámica escolar.
- Contribuir a la individualización y personalización de los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- Realizar el seguimiento de los alumnos, para detectar las dificultades en su proceso de enseñanza-aprendizaje, para elaborar respuestas educativas adecuadas.
- Conocer la personalidad y los intereses de los alumnos.
- Coordinar el proceso de evaluación, asesorar y orientar sobre la promoción.
- Favorecer los procesos madurativos.
- Fomentar el desarrollo de actitudes participativas en el centro y en su entorno social.
- Controlar la asistencia.

b. Con el equipo docente

- Coordinar el ajuste de las programaciones, especialmente en aquellos alumnos con necesidades educativas especiales.
- Coordinar el proceso evaluativo del equipo docente, recabando las informaciones necesarias.
- Coordinar líneas de colaboración con otros tutores, que se reflejarán en el proyecto educativo del centro.

c. Con los padres

- Contribuir al establecimiento de relaciones fluidas y cordiales entre el centro y la familia.
- Implicar a los padres en actividades de apoyo al aprendizaje.
- Informar, asesorar y formar a los padres en aquellos aspectos que afecten a la educación de sus hijos.

d. Con el equipo directivo

- Disponer de toda la documentación posible sobre la acción tutorial.
- Colaborar en la optimización del rendimiento en el centro.
- Facilitar la inclusión del plan de acción tutorial en el proyecto curricular del

centro.

- Elaborar propuestas para la asignación de tutorías, en función de criterios pedagógicos.
- Colaborar en la formación de los equipos de tutores.
- Planificar los tiempos y los espacios para preparar y desarrollar actividades tutoriales.
- Desarrollar una evaluación continua de la acción tutorial.
- Colaborar con el Departamento de Orientación.

1.8. Las áreas de la tutoría

Las áreas de la Tutoría son ámbitos temáticos que nos permiten brindar atención a los diversos aspectos del proceso de desarrollo de los estudiantes, para poder realizar la labor de acompañamiento y orientación. Los docentes tutores priorizarán aquellas áreas que respondan a las necesidades e intereses de los estudiantes. No deben confundirse con las áreas curriculares (Dirección Nacional de Educación Básica Regular, 2007):

- **Área Personal-Social:** apoya a los estudiantes en el desarrollo de una personalidad sana y equilibrada, que les permita actuar con plenitud y eficacia en su entorno social.
- **Área Académica:** asesora y guía a los estudiantes en el ámbito académico para que obtengan pleno rendimiento en sus actividades escolares y prevengan o superen posibles dificultades.
- **Área Vocacional:** ayuda al estudiante a la elección de una ocupación, oficio o profesión, en el marco de su proyecto de vida, que responda a sus características y posibilidades, tanto personales como del medio.
- **Área de Salud Corporal y Mental:** promueve la adquisición de estilos de vida saludable en los estudiantes.
- **Área de Ayuda Social:** busca que los estudiantes participen reflexivamente en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.
- **Área de Cultura y Actualidad:** promueve que el estudiante conozca y valore su cultura, reflexione sobre temas de actualidad, involucrándose así con su entorno local, regional, nacional y global.

- **Área de Convivencia y Disciplina Escolar:** busca contribuir al establecimiento de relaciones democráticas y armónicas, en el marco del respeto a las normas de convivencia.

1.9. La prevención psicopedagógica

La prevención psicopedagógica se inscribe en el marco de la Tutoría y Orientación Educativa. La TOE trabaja temáticas de prevención psicopedagógica que requieren una atención particular para garantizar el adecuado desarrollo de los estudiantes y su formación integral. Estas temáticas son las siguientes (Dirección Nacional de Educación Básica Regular, 2007):

Temas de Prevención Psicopedagógica	Área de la Tutoría relacionadas
<i>Educación Sexual:</i> contribuye a favorecer en los estudiantes una vivencia saludable, placentera, autónoma y responsable de su sexualidad.	Personal Social, Salud Corporal y Mental
<i>Promoción para una Vida sin Drogas:</i> contribuye a fortalecer en los estudiantes las capacidades y habilidades que les permitan evitar el consumo de drogas ilegales, otras adicciones, así como evitar o retrasar el inicio del consumo de drogas legales.	Personal Social, Salud Corporal y Mental
<i>Derechos Humanos y Convivencia Escolar Democrática:</i> contribuye a la promoción, defensa y respeto de los derechos humanos (en particular los derechos de los estudiantes) y a la construcción de una convivencia y disciplina escolar democrática	Convivencia, Personal Social

Figura 2: Temas de Prevención Psicopedagógica Fuente: Dirección Nacional de Educación Básica Regular (2007)

1.10. La tutoría en la educación inicial y primaria

Un paso importante en la integración de la tutoría en el proceso educativo de la EBR es que, en el Diseño Curricular Nacional (2005), citado por (Dirección Nacional de Educación Básica Regular, 2007), se encuentra también en los niveles inicial y primario.

La formación profesional de los profesores de Inicial y Primaria contempla una visión integral sobre el desarrollo de los estudiantes. Estas características del profesor en educación inicial y los primeros grados de educación primaria, permiten un acompañamiento permanente. El profesor de aula es tutor en todo momento.

En la Educación Inicial, la tutoría debe estar presente en la forma escolarizada, teniendo en cuenta la evolución física, afectiva y cognitiva, además de los enfoques pedagógicos y curriculares propios de este nivel. Por ser la primera experiencia de educación formal de los niños, es importante introducirlos en la dinámica de dialogar libremente sobre sus sentimientos y experiencias, lo que les gusta o no de sus clases, de sus compañeros, familia o profesores. Es evidente que no se puede pretender que los niños permanezcan mucho tiempo en esta dinámica, que requiere de avances progresivos de acuerdo al ritmo del desarrollo. Fomentar esto contribuye a poner en práctica las habilidades sociales básicas que se enseñan en las diversas áreas.

Por otra parte, el contar con la tutoría facilitará que para los niños sea natural tener un espacio a lo largo de la educación básica, dedicado especialmente a expresar sus sentimientos y pensamientos, favoreciendo así el que puedan sentirse acogidos afectivamente. En el espacio de tutoría, el profesor es primordialmente un soporte afectivo, de los sentimientos y pensamientos que suscitan en ellos los acontecimientos que van viviendo en su desarrollo.

Esta lógica se mantiene en el ciclo III, al ingresar al nivel de Educación Primaria. Conforme los niños van desarrollando cognitivamente, podrán expresar con mayor claridad su mundo afectivo en la medida que el pensamiento se vuelve complejo, y evolutivamente la relación con el grupo de pares va cambiando. Por ejemplo, en el Ciclo IV, los niños empiezan por entender el punto de vista del otro. Estas nuevas características de su pensamiento, vida social y afectiva, abren la posibilidad de trabajar otros temas, incluso propuestos por los ellos mismos, con mayor participación; también permiten practicar y desarrollar habilidades sociales más complejas.

Para responder mejor a las necesidades de los estudiantes, es posible priorizar el trabajo en ciertas áreas tutoriales. Por ejemplo, el área de salud corporal y mental, el

área académica y el área personal-social, junto al énfasis en la *convivencia escolar*, son aspectos centrales durante los tres primeros ciclos de la EBR.

Todos estos avances permitirán desarrollar otras áreas de la tutoría, como la académica y la personal-social, con mayor profundidad. Hacia el ciclo V, conforme se acercan a la adolescencia, el pensamiento concreto tiene dominio sobre una serie de campos del conocimiento. Por lo que se tomará en cuenta el impacto de las transformaciones biopsicosociales, propias de la pubertad, para acompañarlos en el proceso.

El trabajo con padres es fundamental en todo el proceso educativo, pero adquiere particular relevancia en los primeros años de escolaridad, cuando los padres buscan con frecuencia a los profesores para comunicarles sus preocupaciones y pedir consejo sobre la educación de sus hijos. Si el profesor establece un vínculo adecuado con los padres, y es una persona confiable, podrá realizar un trabajo de acompañamiento y orientación en la crianza de los niños.

En conclusión, tanto para la Educación Inicial como Primaria, la tutoría debe adaptarse a los objetivos del nivel, a las características de los estudiantes y a los lineamientos establecidos de la instancia a cargo, adaptados a la realidad de cada institución. Lo fundamental es tener en cuenta, en todo momento, las características evolutivas y pedagógicas de cada ciclo de estos dos niveles.

CAPÍTULO II

LA AUTOESTIMA

2.1. Definición de autoestima

C. Bonet y M. Brusa (2003), manifiesta que la autoestima (AE) es la conciencia de la propia valía, la asunción de lo que somos, con determinados aspectos buenos y otros mejorables, y la sensación gratificante de querernos y aceptarnos.

Hay múltiples definiciones de autoestima:

- Cómo las personas se ven a sí mismas y su habilidad para desarrollar diversas tareas.
- La diferencia entre el ser “ideal” y el “real”.
- La suma de juicios que una persona tiene de sí misma, a partir de datos objetivos, datos subjetivos, experiencias vitales y expectativas.

En todo caso, la AE sería un juicio de valor acompañado de un sentimiento que se compondría de: “Conocerse (autoimagen) → Aceptarse o rechazarse (autoaceptación) → Quererse o no (autovaloración) + evaluación de los otros”.

Pero estas definiciones no incluyen el respeto y cariño hacia sí mismo y hacia los demás, algo que es inherente a personas con buena AE. Entonces una definición más completa podría ser: “La conciencia de la propia valía y asunción de la propia responsabilidad hacia nosotros mismos y hacia nuestras relaciones”.

Por su parte, D. Rodríguez (2006), argumenta que la autoestima es lo que sentimos acerca de nosotros/as mismos/as. Es la sensación interna de satisfacción o insatisfacción consigo mismo/a. La autoestima tiene relación con casi todo lo que hacemos. Es como la ventana por donde miramos la vida, si el vidrio de la ventana está limpio, todo lo vemos claro, si no, todo lo vemos borroso; así también, cuando tenemos alta autoestima, vemos el mundo en forma positiva, de lo contrario vemos todo en forma negativa.

L. Trillo (2007), expresa que existen diferentes definiciones sobre el término de autoestima:

- La autoestima significa estima propia, la estima de sí mismo.
- La autoestima *es tener la sensación de sentirse y estar a gusto contigo mismo, es considerarse un ser importante, es estar y sentirse feliz y con tu persona, es tener la capacidad de sacar el lado positivo a las situaciones negativas, es decir “sí puedo” cuando las cosas “no van bien”, es comunicar y contagiar tu estado de ánimo a los demás y permite sentirse confiado y seguro de ti mismo.*

2.2. La autoestima infantil

La autoestima infantil, según B. Sánchez y J. Solís (2010), es el grado de satisfacción que el niño tiene consigo mismo. Cuando nace el bebe, se establece una estrecha relación entre el recién nacido y sus padres, sobre todo con la madre.

Se fomenta así un fuerte vínculo que va a favorecer el inicio de la autoestima, ya que este sentimiento de sentirse querido y protegido por sus padres posibilitará que el bebe se perciba como alguien importante y valioso.

La imagen que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino **aprendido de nuestro alrededor.**

Los padres son para sus hijos **espejos** a partir de los cuales el niño va construyendo su propia identidad.

En la edad infantil los padres son para sus hijos **las personas más importantes**, por eso, la imagen que el niño cree que tienen de él es muy importante.

A medida que va creciendo, adquiere más **autonomía** y un mayor conocimiento del mundo exterior, ampliando su relación con otros familiares, compañeros, profesores, vecinos, etc.

Lo que éstos **digan y opinen** sobre el niño será muy importante para el desarrollo de la autoestima.

La principal forma que tienen los recién nacidos de percibir seguridad y confianza es a través de las sensaciones corporales placenteras, del juego y los intercambios amorosos con los adultos cercanos. Un bebé que se siente acunado, satisfecho, mecido, cuidado, mirado, que escucha y ve a padres tranquilos, contentos con su presencia se sentirá más seguro y confiado que si no recibe estos cuidados. Hacia el segundo año de vida, los niños ya esperan la aprobación de sus padres, están en pleno control de esfínteres y les importa sobremanera las felicitaciones o decepciones que pueden causar en los adultos. Los niños prueban qué pueden hacer y que no, es tarea de los padres enseñarles a diferenciar entre aquello que está bien y mal en un principio; lo importante es que detrás de las buenas y malas acciones hay un niño o niña que es valioso por sí mismo, y se castiga la acción, no la persona.

2.3. Importancia de la autoestima

C. Bonet y M. Brusa (2003), sostiene que la importancia de una buena autoestima puede considerarse la clave para la formación personal, el aprendizaje, las relaciones satisfactorias, la autorrealización (desarrollo del propio potencial) y la felicidad de los individuos. Cuando un niño tiene una buena autoestima, se sabe valioso y competente. Entiende que aprender es importante, con lo cual no se siente disminuido cuando necesita ayuda. Es responsable, se comunica bien y es capaz de relacionarse adecuadamente con otros. Un niño con baja autoestima no confía en sí mismo y por lo tanto tampoco en los demás. Suele ser tímido, hipercrítico, poco creativo y en ocasiones puede desarrollar conductas agresivas, de riesgo y desafiantes. Esto provoca rechazo en los demás, lo que a su vez repercute en su autovaloración.

D. Rodríguez (2006), dice que la autoestima en niños y niñas es importante porque:

- Es el centro de la personalidad: la autoestima determina en gran medida el desarrollo de una personalidad armoniosa.
- Determina la autonomía personal: una autoestima elevada ayudará a que cada persona madure y se independice gradualmente.
- Condiciona el aprendizaje: una persona con autoestima alta se sentirá segura de sus posibilidades para el aprendizaje, no importa la edad que tenga.

- Contribuye a superar las dificultades personales: las personas con autoestima adecuada pueden desarrollar autoconfianza que contribuirá a enfrentar los problemas con éxito, aprendiendo lecciones de las dificultades que se presentan en la vida.
- Es soporte de la creatividad: una buena autoestima favorecerá el pensamiento creador, permitirá desarrollar el potencial de creatividad que cada persona tiene.
- Favorece los procesos de comunicación: la autoestima influye en la capacidad de las personas para expresar con facilidad y seguridad lo que piensan y opinan.

2.4. Niveles de la autoestima

B. Sánchez y J. Solís (2010), establece dos niveles:

a. Alta autoestima, se considera los siguiente:

- El niño se muestra seguro de sí mismo.
- Tiene un concepto realista de sus puntos fuertes y débiles.
- Se acepta a sí mismo y a los demás.
- Es estable emocionalmente.
- Tiene una conducta independiente y autónoma (teniendo en cuenta su edad)
- Es optimista respecto del futuro.
- Es capaz de afrontar los problemas.
- Se muestra tolerante con las críticas y las discrepancias con los demás.
- Actúa de forma coherente con sus valores y creencias.
- Es sensible ante las necesidades de los demás y está dispuesto a ofrecerles su ayuda.
- ¡No existe el niño/a perfecto!

b. Autoestima negativa, se considera los siguiente:

- Se muestra insatisfecho con lo que hace.
- Se fija exclusivamente en lo que no le gusta de su aspecto y se ve múltiples defectos.
- Se siente incapaz de hacer las cosas por sí mismo.
- Siente muchas dudas cuando tiene que tomar una decisión.
- Es negativo respecto de sus posibilidades.

- Manifiesta que los demás no le tienen en cuenta y le rechazan.
- Cree que no tiene habilidades para las actividades físicas.
- Cree que es menos inteligente que los demás.
- Piensa que a los demás les cuesta menos estudiar que a él.
- Se responsabiliza de los sucesos negativos que ocurren a su alrededor.
- Con frecuencia manifiesta un estado de ánimo triste.
- Suele utilizar frases del tipo: “Todo me sale mal”, “No le gusto a los demás”...

2.5. Características que definen la lata y baja autoestima

N. Moreno-Ceballos y Á. Martín (s.f.), caracterizan los niveles de autoestima:

Alta	Se percibe como único y así percibe también a los demás.
Baja	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.

Alta	Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que los hagan los demás.
Baja	No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás.

Alta	Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.
Baja	No toma decisiones. Acepta las de los demás, culpándolos si algo sale mal.

Alta	Acepta que comete errores y aprende de ellos.
Baja	No acepta que cometa errores, o se culpa y no aprende de ellos.

Alta	Si conoce sus derechos, obligaciones y sus necesidades los defiende y desarrolla.
Baja	No conoce derechos, obligaciones ni necesidades; por lo tanto no los defiende ni desarrolla.

Alta	Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno.
-------------	---

Baja	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
-------------	--

Alta	Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.
Baja	Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.

Alta	Es libre nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.
Baja	Se siente acorralado, amenazado, se defiende <i>constantemente</i> y <i>amenaza</i> a los demás.

Alta	Ejecuta su trabajo con satisfacción lo hace bien y aprende a mejorarlo.
Baja	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorarlo.

Alta	Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.
Baja	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades y no aprende.

Alta	Se gusta así mismo y gusta de los demás.
Baja	Se disgusta así mismo y le desagradan los demás.

Alta	Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y trata de que sea duradera.
Baja	Tiene problema para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, superficial y efímera.

Alta	Controla y maneja sus sentimientos, tiene fe, si no hay indicio de lo contrario, en lo que los otros hagan.
Baja	Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.

Alta	Tiene la capacidad de auto evaluarse y no tiende a emitir juicios negativos acerca de otros
Baja	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de los demás y se la pasa juzgando a los otros.

Alta	Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a las demás.
Baja	Maneja su agresividad destructivamente y lastimando a los demás.

Alta	Es consciente de sus constantes cambios. Adopta y acepta los nuevos valores y rectifica caminos.
Baja	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.

Alta	Se aprecia y se respeta, y así también aprecia y respeta a los demás.
Baja	Se desprecia y humilla a los demás.

Fuente: N. Moreno-Ceballos y Á. Martín, (s.f.)

2.6. Fomento de la autoestima

Para fomentar la autoestima, B. Sánchez y J. Solís (2010), considera lo siguiente:

- Crear en el hogar un ambiente donde prime el afecto incondicional, donde nuestro hijo se sienta seguro y querido por sí mismo.
- No solo basta con querer a nuestro hijo, también es necesario que se lo demostremos mediante elogios y contacto físico: besos, abrazos, caricias...
- Además de mostrarle nuestro cariño, también es conveniente transmitirle nuestro respeto y valoración, para ayudarle a reconocerse como alguien único y especial.
- En la medida de lo posible, es fundamental encontrar tiempo para estar con él, eso le transmitirá el mensaje de que él es importante para nosotros.
- Hay que evitar cualquier comparación con sus hermanos, primos o amigos, para enseñarle a no compararse con nadie.
- Hay que intentar fijar la atención en las cualidades positivas de nuestro hijo, en vez de señalarle repetidamente sus defectos.
- Es importante que seamos realistas y objetivos con nuestro hijo, ya que no le ayudaran nuestros elogios por algo que no merezca.
- Si el chico hace algo bien, no dudemos en decírselo para que vea que lo que hace es importante para nosotros y aprenda a confiar en sus posibilidades.
- Pero si hace algo mal, también hay que decírselo, aunque siempre de una forma adecuada.

- Cuando el chico haga algo mal, hacérselo saber centrándolos en los fallos y no descalificándole como persona. Es muy distinto que le digas “esto no lo has hecho bien” a “eres un inútil”.
- Tener unas expectativas realistas de nuestro hijo, si son demasiado altas se sentirá mal consigo mismo por no poder responder a ellas, pero si son demasiado bajas y no le marcamos metas, puede pensar que no sirve para nada.
- Todos (también nuestro hijo) tienen aspectos positivos. No hay que quitar importancia a ningún campo de la actividad del hijo. Cada cosa tiene su momento. (por ejemplo: deporte Vs. estudios)
- Evitar los castigos físicos, además de no enseñar nada, tienen un efecto muy negativo sobre la autoestima y perjudica muy seriamente las relaciones con la persona que infringe el castigo.
- Es fundamental fomentar su independencia y autonomía guiándole y protegiéndole de lo realmente peligroso, pero sin defenderle excesivamente aunque nos resulte más fácil. Debemos ayudarle a tener iniciativa, a experimentar e investigar y en definitiva a crecer para que confíe en sus posibilidades.
- Es necesario enseñar a asumir pequeños riesgos, no importándonos que le puedan llevar a equivocarse, animándole y ayudándole a comprender que lo importante es aprender de los errores.
- Hay que plantear metas y objetivos que estén a su alcance y, una vez conseguidos, enseñarles a sentirse orgulloso de ellos.
- Si no consigue alguno de estos objetivos, elogiamos el esfuerzo que ha hecho por lograrlo, esto aumentará su confianza a la hora de volverlo a intentar.
- Tener en cuenta que los niños aprenden a resolver problemas a través de sus propias experiencias. Estimular a nuestro hijo para que resuelva sus propios problemas, en lugar de solucionárselo nosotros.

CAPÍTULO III

LA TUTORÍA Y EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

3.1. Desarrollo de la autoestima de los estudiantes de educación primaria

R. Rodríguez (2004), sostiene que para trabajar la autoestima en los niños es importante, de forma continuada, potenciar las actividades que el niño hace bien y el esfuerzo.

Para la adquisición y fomento de la autoestima se pueden utilizar material didáctico o educativo diseñado específicamente para este fin o utilizar, como ocurre a menudo, la creatividad. Lo más importante es la consecución del objetivo teniendo en cuenta, por supuesto, consideraciones evolutivas, metodológicas y éticas.

Es necesario tener las habilidades terapéuticas necesarias e utilizar de forma adecuada el refuerzo así como mostrar empatía y firmeza en la interacción con el niño.

3.1.1. Definirse a sí mismo y potenciar los aspectos positivos de cada niño.

R. Rodríguez (2004), que para definirse así mismo, se evaluarán los aspectos positivos y los aspectos negativos sobre: la apariencia física, capacidad intelectual, forma de ser, rendimiento escolar, pensamientos y actitudes en relación a uno mismo, en relación a los demás y exploraremos cómo hace frente a las tareas y obligaciones.

Para llevar a cabo la evaluación es también muy importante la información que nos faciliten los padres, profesores y personas próximas al niño.

A los niños se les normaliza y se les transmite la idea de que cada uno de nosotros somos diferentes de los demás. Somos más o menos guapos, somos más altos o más bajos, más inteligentes o menos, más nerviosos o más tranquilos. Cada uno es

como es, es decir uno mismo. Todos podemos cambiar algunas cosas para aprender a estar más contentos con nosotros mismos.

El primer objetivo sería que el niño expresara cómo se siente ante las diferentes áreas que afectan a su autoestima.

Es importante ir potenciando los aspectos positivos que el niño tiene e ir cambiando su forma de pensar e interactuar con los demás, aumentando, de esta forma, su autoestima.

3.1.2. Identificación de sentimientos

Al niño se le explica que los sentimientos son parte de la vida diaria y que son muy útiles para ayudar a entendernos mejor a nosotros mismos. Se le pide que haga una lista de todos los sentimientos que pueda sentir en su vida diaria.

Para cada sentimiento, que el niño haga una lista de las cosas que le hacen sentir de ese modo. Se le explica que los sentimientos tienen respuestas fisiológicas determinadas (puede haber lágrimas, tensión muscular, latidos del corazón).

R. Rodríguez (2004), muestra ejercicios para identificar sentimientos:

- a. **Caras.** Para realizar este ejercicio puede usar bien fotografías o dibujos que muestren a gente expresando las cuatro emociones básicas (felicidad, tristeza, enfado y miedo). Se empezarán con fotografías de niños de edad similar. Cada vez que le muestre una fotografía o imagen, pregúntele cómo se siente la persona que aparece en ella.

A continuación, pídale al niño que “haga caras” que expresen los cuatro sentimientos básicos. Después el terapeuta hará esas caras, utilizando la comunicación no verbal y deberá entonces pedirle que las identifique. Al principio, éstas deberán ser muy exageradas y, una vez que el niño vaya entrando en el ejercicio, podrán ser más sutiles y matizadas.

Posteriormente se le indica que expresen qué situaciones nos provocan nuestros sentimientos (felicidad, tristeza, enfado y miedo). De esta forma favorecemos la expresión emocional del niño.

b. **Historias.** En este ejercicio se les lee a los niños una serie de historias. Después de cada historia, pregúntele cómo se sienten los personajes. Las historias se clasificarán en el orden de dificultad siguiente:

- Un solo personaje, de la misma edad y sexo que el niño. Algo ocurre o el personaje se comporta de modo que sólo se manifiesta una única emoción.
Por ejemplo: *Después de estudiar todos los días, Beatriz aprueba matemáticas.*
- Un único personaje adulto en una situación que produce una sola emoción.
Por ejemplo: *Un hombre se tropieza por la calle y se rompe un pie.*
Por ejemplo: *Beatriz gana una carrera en la escuela y sus padres están allí para verla* (pregunte cómo se siente cada persona).
- Varios personajes cuyas actividades producen emociones diversas. Por ejemplo: *Beatriz y Ana se han entrenado para la gran carrera. El día de la carrera, Ana se pone enferma y no puede ir a la escuela y Beatriz gana la carrera.*

Comprensión social y cognición social son términos usados para describir la capacidad de una persona para comprender los puntos de vista de los demás. Esta facultad de ponerse en el lugar del otro se desarrolla de forma espectacular durante el período escolar, e implica la comprensión de los pensamientos, sentimientos así como las características personales de cada individuo (Livesley y Bromley, 1973; Shantz, 1983, citado por R. Rodríguez, 2004).

El nivel de comprensión social del niño repercute en su autoestima de dos formas. En primer lugar, el niño extrae conclusiones e ideas, al menos en parte, acerca de quién es (es decir, su autoconcepto) a partir de cómo le ven los otros (Mead, 1934, citado por R. Rodríguez, 2004).

El conocimiento exacto de cómo nos ven los demás y el porqué de esa

percepción forma parte integrante del conocimiento sobre uno mismo. La comprensión social puede contribuir también a alterar la forma en que el niño se evalúa, porque cuanto mayor sea aquella mejor sabrá tratar a los demás en el modo que éstos desean ser tratados (Asher, 1978, citado por R. Rodríguez, 2004). A cambio, esos “otros” le manifestarán aprecio y harán que se sienta mejor.

Es importante desarrollar estrategias destinadas a fomentar la comprensión social en los niños.

3.1.3. Resolución de problemas

R. Rodríguez (2004), sostiene que los niños se enfrentan a problemas diariamente. Se enfrentan a burlas de sus compañeros, la ansiedad ante un examen, ser excluidos de los juegos u otras actividades.

Los niños que adquieren la habilidad de resolver problemas tienen una serie de ventajas. Los niños a los que se les ha enseñado a usar estrategias para la resolución de problemas suelen enfrentarse al estrés y a la tolerancia a la frustración con mayor eficacia. La capacidad para resolver problemas puede ser una fuente de autoestima positiva para el niño.

a. Intervenciones para la resolución de problemas

- **Orientación para la resolución de problemas.** Debe explicar y discutir los siguientes puntos con el niño:
 - Los problemas forman parte de la vida diaria.
 - Los niños pueden aprender a resolver muchos de sus problemas sin la ayuda de los adultos (anime al niño a resolver algunos de los problemas que resolvió él sólo).
 - Los sentimientos son señales importantes de la existencia de un problema (dé algunos ejemplos, por ejemplo, cómo sentimientos de miedo que sientes cuando descubres que te has perdido en una excursión).

- Cuando te des cuenta que tienes un problema, lo primero que hay que hacer es “pararse a pensar”.

b. Pasos para la resolución de problemas:

1. ¿Cuál es el problema?
2. ¿Cuáles son las soluciones?
3. ¿Cual es la mejor solución?

Es conveniente hacer una lista de los pasos en la pizarra, en un papel o en un mural para que el niño pueda verlos y decirle que lo escriba él mismo.

Una vez que el niño entienda los pasos, pregúntele sobre algún problema que el niño se haya encontrado y utilícelo como ejemplo para repasar los pasos. Se pueden hacer prácticas en sesión con las diferentes opciones. Por ejemplo, si un niño refiere: “me han pegado en el colegio”, se analizarían las diferentes opciones de conducta (comportarse como un niño pasivo, un niño agresivo o un niño asertivo). Posteriormente se analizaría entre el terapeuta y el niño la opción que más consecuencias positivas tenga para el niño.

c. Tareas terapéuticas para casa. Se le puede pedir al niño que utilice los pasos para la resolución de problemas con un problema real en casa o en la escuela.

- **Autoafirmaciones.** Identificación de las autoafirmaciones.

Explique al niño las autoafirmaciones de la forma siguiente:

“Todos hablamos con nosotros mismos cada día. Muchas veces, nadie más puede saber lo que pensamos. De hecho, algunas veces ni siquiera nosotros mismos nos damos cuenta de cierto tipo de mensajes que nos enviamos, pero estos pequeños mensajes son muy importantes, ya que pueden afectar a la manera en qué nos sentimos”.

Dé algunos ejemplos de autoafirmaciones: por ejemplo: las críticas que nos hacemos después de haber cometido un error (por ejemplo, si en un partido tiro un penalti y no meto gol, puedo decirme a mí mismo “Soy un imbécil” o “Soy muy torpe”).

Como ejercicio, utilice la lista de frases incompletas que aparece en el siguiente ejercicio.

Cuando no me sale algo bien, pienso...
Pienso que soy bueno en...
No se me da bien...
Cuando me dicen que he hecho el examen muy bien, pienso...
Cuando alguien se enfada conmigo, me digo...
Me preocupa...
Sería mejor si yo...
Cuando suspendo un examen, pienso...
Cuando me gritan o me regañan mis padres, me digo...
Cuando voy a clase por las mañanas, pienso...

Explícale que muchas autoafirmaciones nos hacen sentir mal, lo cual hace que la situación parezca a menudo peor de lo que es.

Por ejemplo, si alguien de tu clase se está burlando de ti, es muy normal que te sientas mal. Pero si esta situación hace que envíes un mensaje que dice “todo el mundo me odia”, te vas a sentir fatal. Por eso, es importante saber evitar las autoafirmaciones que te hagan daño. Confronta y hazle ver al niño que es posible que no le caigas bien a alguien pero eso no significa que “todos te odien”.

Es conveniente iniciar al niño en el uso inapropiado de las “etiquetas” (“el tonto de clase”, “el listillo de clase”, “el payasete de clase”), y de motes que sientan mal a los compañeros (“la vaca”, “el conejo”, “cara paella”, etc.). De esta manera, también trabajamos con el niño la empatía y las consecuencias positivas de ponernos en el lugar de los demás.

d. Autorreforzamiento para las autoafirmaciones positivas. Una vez que el niño ha aprendido a controlar sus autoafirmaciones, tiene que aprender a reforzarse y a felicitarse a sí mismo cuando utilice autoafirmaciones positivas o cuando rebata las negativas.

Ejemplos:

- **Tu** madre te grita en casa porque no has hecho un recado y tú reaccionas pensando “no me quiere” y te sientes mal.
Muéstrale cómo se rebate ese tipo de ideas y sentimientos (por ejemplo, haciéndole recordar las veces que su madre le ha mostrado afecto.)
- No te invitan a una fiesta donde van la mayoría de tus compis de clase y tú reaccionas pensando “No le gusto a nadie “, y te sientes mal.

Para rebatir estos sentimientos, se le puede animar al niño a que piense que el hecho de que no le invitaran a la fiesta no significa que “no le gustes a nadie” (pensamiento polarizado). También se puede explorar por qué no le han invitado a la fiesta y si tiene alguna responsabilidad o no.

Es importante trabajar, adecuándonos a la edad del niño, con la reestructuración de las ideas irracionales tales como: pensamiento polarizado (todo o nada), selección a lo negativo, anticipación del futuro, los deberías...). Se le indica al niño que cada vez que cambie estos mensajes por otros que le hagan sentir mejor, se felicite a sí mismo. Dependiendo de la edad del niño, podrá también apuntarlos y traerlos para la próxima sesión.

3.1.4. Autocontrol

El autocontrol, en términos de R. Rodríguez (2004), es un factor que influye en la autoestima de los niños, ya que aquellos que son capaces de controlar sus emociones y comportamientos se sienten más competentes, fortaleciendo su autoestima. Además, son valorados más positivamente por los otros, incluidos los profesores y padres; mientras que los que se comportan de forma impulsiva o pierden el control de sí mismos a menudo se les desaprueba.

Los niños pueden mostrar problemas de autocontrol muy diversos. Algunos de ellos presentan dificultades para inhibir sus impulsos o emociones durante situaciones sociales (en casa, en clase, en el patio del colegio); otros realizan las tareas escolares de forma impulsiva, etc.

Se le debe hacer una explicación al niño del autocontrol como por ejemplo: “La mayoría de las veces, los padres, los profesores e incluso los chicos mayores les dicen a los niños lo que deben hacer y se preocupan por ellos, pero cuando se hacen más mayores, más veces te has de decir a ti mismo qué es lo que debes hacer y cómo debes comportarte”. Se le indica que vas a comentar tres situaciones en las que la gente se dice cosas a fin de controlar su comportamiento.

- *Inhibición.* Para evitar hacer algo que no se debe hacer como resistir la tentación o retrasar en el tiempo la gratificación de un deseo (por ejemplo, dejar de comer caramelos o hacerlo después de cenar, cuando un niño se burla o se mete contigo, cuando tus padres te prohíben los dibujos, etc.).
- *Planificación.* Para decidir lo que debe hacerse en determinadas situaciones, como cuando deben completarse varios pasos antes de finalizar una tarea (por ejemplo estudiar para un global, ayudar en casa
- *Perseverancia.* Para continuar en la realización de una tarea determinada durante un período de tiempo y evitar distracciones, (por ejemplo hacer los deberes, acabar un dibujo, etc.).

Póngale ejemplos de situaciones que requieran el autocontrol del niño en las diferentes áreas.

El autocontrol requiere en parte el conocimiento y aplicación de normas de conducta. Empiece hablando de normas, por qué las tenemos y qué pasaría si no existieran. Consiga que le diga las normas que conozca de la escuela o de casa y qué pasaría si la gente no las cumpliera (por ejemplo: Ir a la cama a una hora determinada).

Estrategias para conseguir el autocontrol, R. Rodríguez (2004), propone:

- La *verbalización* de las norma implica la repetición interna (pensar en ello) de una prohibición o norma de conducta (“No, no gritaré”; “No está bien pegar”).

- *La reestructuración cognitiva implica el cambio* de pensamientos para hacer una situación menos tentadora.
- *Distracción.* Los niños aprenden también a distraerse (como cuando salen a jugar al sentir ganas de picar algún dulce de comer). Otra estrategia consiste en centrar la *atención en las recompensas* que se derivarán de un comportamiento adecuado, o en las *consecuencias negativas* que supondría lo contrario.
- *Refuerzo por parte de los padres, profesores y terapeuta.* Es importante que los padres, profesores y terapeuta refuercen y feliciten consistentemente al niño cuando se autocontrole en algún aspecto determinado.
- *Autorrefuerzo.* El paso final para ayudar a los niños a usar el lenguaje interno de forma positiva es enseñarles a reforzarse cuando emplean tales estrategias. Explíquele que es importante que recuerde el buen trabajo realizado al evitar hacer cosas que no debe (por ejemplo, ver la televisión en la hora de dormir) o bien al planificar y llevar a cabo una actividad (por ejemplo, hacer los deberes).

3.1.5. Imagen corporal



Existen evidencias de que la visión general sobre nosotros mismos se basa en nuestro concepto físico, incluyendo cómo somos, y cómo nos desenvolvemos en el

área de las actividades físicas. Muchas investigaciones han documentado la relación existente entre la satisfacción de los individuos con su apariencia física y su autoconcepto en general (Lerner, Karabenicck y Stuart, 1973; Rosen y Ross, 1968; Secord y Jurad, 1953, citados por R. Rodríguez, 2004).

Antes de planificar con el niño las estrategias de intervención, es importante determinar exactamente cómo se sienten respecto a la apariencia física.

Se puede hablar con el niño de su imagen corporal haciéndole preguntas tales como: ¿Qué es lo que más te gusta de tu cuerpo?, ¿Qué es lo que menos?

También es conveniente explorar como le perciben en su entorno.

a. Intervenciones para mejorar la imagen personal

La intervención se basará en dos aspectos:

- **Modificación de sus conductas** evidentes relativas a su apariencia física, tales como: la forma de vestir, la higiene personal, la alimentación o el ejercicio físico.
- **Modificación de sus modelos internos** sobre el atractivo físico, es decir, de cómo le gustaría ser, es decir, sus propios ideales.
- **Enseñanza de las normas sobre apariencia personal.** Es necesario hablar con los niños sobre las normas básicas de higiene y darle información sobre las consecuencias que existen por ir sucio, mal vestido u despeinado.
- **Identificación y modificación de los modelos sobre el atractivo físico**
 - a) Modelos implícitos o explícitos que el niño tiene sobre sí mismo.
 - b) Las autoevaluaciones que surgen de la comparación entre su actuación actual y su modelo.

Se tiene que transmitir al niño la idea de que los modelos que tiene le hacen sentir mal al no poder alcanzarlos.

Es importante pedir al niño que evalúe los múltiples aspectos de su imagen corporal (pelo, rasgos faciales, altura, peso, ropa, higiene). De esta forma

conseguimos que no todo del disgusto, empiezan a darse cuenta de que hay partes de su cuerpo que si les gustan.

- **Modificación de las autoatribuciones.** El niño obeso o el que a sus compañeros le llaman “palillo”, el niño con acné o con “dientes de conejo”, tiene que cambiar sus atribuciones estables, permanentes y globales acerca de su apariencia física (es decir, “soy feo y siempre lo seré”, “soy feo y por tanto un inútil”).

Reajuste. Algunos niños pueden desarrollar atribuciones globales sobre sí mismos basándose en su apariencia física (por ejemplo, los niños que se sienten inútiles porque no son atractivos). Para estos niños serán útiles las estrategias que modifiquen sus modelos. Las estrategias de reajuste estarán destinadas a:

1. Cambiar los atributos físicos que forman la base de la autoevaluación del niño (“Puede que no tenga una cara bonita pero tengo un buen cuerpo”).
2. Alterar las áreas en las que el niño se centra para desarrollar su sentido general de autovalía (“Puede que no sea muy atractivo, pero me va muy bien en la escuela”).
3. Cambiar el grupo de referencia que proporciona la base de los modelos de un niño (“puede que no sea tan atractiva como las chicas más bonitas de mi clase, pero comparado con otras chicas de mi edad, estoy muy bien”). Un primer paso es hablar a los niños de la relatividad de los modelos (transmitirle la idea que “sobre gustos no hay nada escrito”).

- **Modificación de las autoafirmaciones.** Un procedimiento, similar al que Canfield y Wells (1976), citados por R. Rodríguez (2004), llamaban “espejo-espejo”, puede utilizarse con los niños de edad escolar para ayudarles a cambiar la forma en que hablan y piensan de sí mismos. En este procedimiento, el niño se pone delante del espejo en el que se vea de cuerpo entero. Para empezar este ejercicio, dígame que se ponga delante del espejo y cierre los ojos. Cuando los abra, debe mirarse en el espejo y rápidamente decir lo que ve primero. El siguiente paso es que diga lo que más le gusta de lo que ve en el espejo. Puede facilitar el proceso haciéndole preguntas como

“Si el espejo pudiera hablarte y decirte sólo cosas positivas de ti mismo, ¿qué crees que diría?”

Canfield y Wells (1976), citados por R. Rodríguez (2004), sugirieron que el procedimiento de “bombardeo positivo”, aumenta la eficacia del ejercicio “espejo- espejo”. El niño pide a cuatro o cinco buenos amigos que se pongan detrás de él en el espejo. Entonces se mira en el espejo y empiezan a decir sus compañeros cosas positivas sobre sí mismo, nada más, sólo lo positivo. Los chicos que están a su alrededor le proporcionaran aspectos adicionales cuando a él se le acaben o no sepa qué decir. Una vez haya acabado, otros niños harán el ejercicio por turnos para que no se sienta incómodo o avergonzado con el ejercicio.

Se proponen unos 5 minutos para este ejercicio. Esta estrategia es especialmente efectiva cuando los jóvenes son físicamente atractivos y distorsionan su propia imagen; la información de los otros niños se centra fácilmente en los atributos positivos y ayuda al niño a detener dicha distorsión. Como tarea se le puede indicar al niño que se diga tres cosas bonitas en voz alta delante del espejo por las mañanas.

- **Actuación física.** El área de la actuación física influye directamente en la autoestima infantil, e incluye actividades tales como los deportes, facetas artísticas como la danza y otras actividades atléticas. La influencia que la actuación física tiene en la autoestima es diferente para los chicos que para las chicas; ésta área es algo más importante para los chicos (especialmente cuando se trata de la popularidad entre los compañeros) y aumenta en la adolescencia.
- **Intervención en niños que parecen estar por debajo de las expectativas reales de los jóvenes de su edad.** Los ejercicios útiles cuando el niño parece estar por debajo de las expectativas reales de los jóvenes de su edad son:
 - a. Rebajar los modelos del niño a lo que se supone realista, teniendo en cuenta las habilidades “naturales” del niño (por ejemplo, el niño con dificultades motoras que se empeña en jugar al baloncesto).

- b. Cambiar los modelos del niño, para que el niño se establezca un objetivo realista e individualizado en lugar de comparar su actuación con la del mejor atleta de su clase.
 - c. Reajustar, para que la autoevaluación del niño se base en las habilidades que puede llevar el niño con éxito y competente (por ejemplo, sus percepciones se derivan de lo bien que pinta y no de lo bien que juega al baloncesto); las autoevaluaciones son el resultado de lo bien que rinde académicamente, no atléticamente).
 - d. Modificar atribuciones, para que los niños que no tienen éxito no deduzcan que su fracaso es el resultado de un atributo negativo, permanente, global e inalterable.
- **Intervención cuando el niño distorsiona su nivel de realidad.** Para los niños que distorsionan su nivel real de realidad, es decir son atractivos de acuerdo con las demás personas, pueden ser eficaces como estrategias de intervención los ejercicios que exigen que el niño exprese abiertamente en lo que es bueno y permite que los demás expresen sus buenas cualidades (como el ejercicio “espejo- espejo”).

El objetivo final de la intervención para mejorar la autoestima en el área de la actividad física sería ayudar al niño a reconocer sus habilidades y limitaciones de forma realista sin que se frustre por los fracasos.

3.1.6. Habilidades de comunicación

R. Rodríguez (2004), menciona las siguientes habilidades:

- **Intervención en las habilidades de comunicación teniendo en cuenta la edad del niño.** Es importante intervenir en las habilidades de comunicación de los niños ya que esta habilidad les va a permitir aumentar su red social y, por tanto, estar más contentos y aumentar su autoestima. Para que el niño aprenda las habilidades de comunicación habrá que utilizar técnicas tales como: role-playing, técnicas que favorezcan la expresión emocional, técnicas que aumenten la empatía (por ejemplo, se puede llevar a cabo el ejercicio de

“Perla”), técnicas de hacer críticas, etc. Es muy beneficioso que pudiera practicarlo con otros niños en sesiones de grupo dedicadas a desarrollar las habilidades de comunicación y sociales.

Habilidades de comunicación

Escuchar

Prestar atención

No interrumpir

Mostrar interés

Compartir

Cooperar en las actividades de grupo

Hacer cumplidos

Recibir cumplidos

Unirse al grupo cordialmente

Acabar las interacciones cordialmente

Escuchar

1. Mira a la persona que está hablando.
2. Piensa en lo que está diciendo.
3. Asiente con la cabeza de vez en cuando.

Aquí es especialmente importante el contacto visual (que procure mirar a los ojos del que está hablando). Destaque la importancia de no interrumpir y de mostrar interés con las expresiones faciales apropiadas: sonrisas para un contenido divertido o alegre, por ejemplo. Se puede practicar en la misma interacción niño-terapeuta llevada a cabo en la sesión.

Ofrecerse para compartir

1. Decide si tienes alguna cosa que alguien podría querer o necesitar.
2. Decide si es el momento adecuado para compartir.
3. Si quieres compartir ofréceselo a alguien.

Pedir prestado

1. Decide si necesitas o quieres algo que el otro está utilizando.

2. Espera el momento apropiado para pedirselo.
3. Piensa en una forma amable para pedirselo.
4. Di “gracias” cuando la otra persona te lo preste.

Hacer cumplidos

1. Observa si un amigo o familiar hace algo especialmente bien o posee alguna cualidad personal que puedas resaltar.
2. Piensa en algo agradable que decir para hacerle saber lo que has notado.

Le puedes pedir como deberes que haga dos cumplidos al día y que los apunte, para enseñártelo en la próxima sesión.

Recibir un cumplido

1. Si alguien te dice algo agradable sobre alguna cosa que has hecho bien, di “gracias”.
2. No digas cosas negativas sobre lo que has hecho (“ no está tan bien, no es para tanto”).

Unirse a una actividad de amigos

1. Acércate a la persona o personas que están haciendo algo en lo que te gustaría participar.
2. Obsérvalos durante un rato
3. Haz algún comentario positivo de lo que están haciendo, (por ejemplo, “que chulo ese juego”).
4. Pide de manera asertiva incorporarte a la actividad.

Es importante entrenar al niño en habilidades sociales y en la adquisición de conductas asertivas. Se le pueden dar ejemplos de lo que significa comportarse como un niño pasivo (un niño “ratón”) y de las consecuencias negativas que tiene para él, comportarse como un niño agresivo (un niño “monstruo”) y las consecuencias negativas que tiene para él y lo que es ser un niño asertivo.

Se les da ejemplos concretos de los tres estilos de comportamiento (a través de las marionetas por ejemplo) y luego se le pide que de él ejemplos concretos de su vida cotidiana (en clase, en casa, con los amigos). Para trabajarlo se puede utilizar role-

playing, interpretando los diferentes estilos de comportamiento, haciendo una economía de fichas, hacer un mural con las características de un niño asertivo, viendo un video educativo de un niño que se comporta de manera asertiva y que le sirva como modelo al niño, etc.

Se le reforzará en las siguientes sesiones si ha disminuido su comportamiento pasivo o agresivo y ha aumentado su conducta asertiva. Así mismo, se analizara cuando se han comportado de manera pasiva o agresiva y se intervendrá para lograr un estilo de comportamiento asertivo.

3.2. Actividades de autoestima para trabajar tutoría en el aula

F. Diez (2005), propone las siguientes actividades que pueden trabajarse en la hora de tutoría en las instituciones educativas:

Espejito, espejito

Actividad 1:

Todos los niños y niñas son iguales desde el punto de vista jurídico, es decir, todos poseen exactamente los mismos derechos y en la misma medida. Pero, al mismo tiempo, todas las personas son diferentes y se distinguen entre sí por características esenciales o accidentales a las que llamamos diferencias individuales. El profesor/a explica al alumnado que cada niño y niña tiene unas características diferentes y las van a descubrir.

- **Objetivos principales:**

- Reflexionar sobre sí mismo/a,
- Aumentar la conciencia de las características personales.
- Tomar conciencia de su singularidad y aprender a respetar la de los demás.
- Identificar aquellos aspectos de su persona que le hacen sentirse especial e irrepetible.

- **Objetivos específicos:**

- Descubrir características personales.
- Hablar sobre sí mismo/a.

- **Vinculación con las áreas del currículo.** Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Expresión Dramática / Educación Física.

- **Preparación previa**

- Lugar: aula; por parejas.
- Materiales: un espejo de cuerpo entero.
- Duración de la actividad: 15 minutos.

- **Cómo llevar a cabo la actividad.** El profesor o profesora introduce la actividad provocando una pequeña reflexión en el alumnado a través de preguntas del tipo: “¿os daría igual tener un padre o madre cualquiera?,

¿sería lo mismo tener un profesor/a que otro/a? Yo creo que no, pues no todos los padres/madres, ni profesores son iguales. Ya desde que nacemos cada persona es diferente: cada una tiene su color de ojos, pelo, piel, algunas pueden nacer con minusvalías; cada persona tiene un único padre y una única madre; nace en un lugar concreto, pueblo o ciudad (Haro, Arnedo, Logroño, Madrid, Rusia, Brasil...); le gusta jugar a unos juegos más que a otros; prefiere a unos amigos/as más que a otros/as; y así podríamos seguir indefinidamente”.

A continuación explica la actividad: “Por parejas (se pueden formar al azar o atendiendo a la personalidad de cada alumno/a), os vais a poner delante del espejo y miráis vuestra imagen hasta que os diga ¡ya! A continuación cada uno/a dirá 2 cosas sobre lo que ha visto en el espejo, una sobre si mismo/a y otra sobre su compañero/a”.

Lluvia de estrellas

Actividad 2

Todos los niños y niñas, con independencia de su origen, nivel cultural y económico, tienen algo que contar y algo que enseñar, pues cada persona, desde el momento en que es concebida, tiene una historia, una familia diferente, vive unas experiencias que son sólo suyas y que ninguna persona en el mundo las ha vivido ni las vivirá nunca; no al menos de la misma manera ni con la misma intensidad. Esta es otra prueba de nuestra singularidad como ser humano único e irrepetible. El profesor/a explica al alumnado que van a descubrir sus habilidades especiales para después compartirlas en clase.

- Objetivos principales

- Reflexionar sobre uno mismo/a.
- Hacerse consciente de que todas las personas tienen algo que enseñar.
- Tomar conciencia de su singularidad y aprender a respetar la de los demás.

- • Identificar aquellos aspectos de su persona que le hacen sentirse especial e irrepetible.
- **Objetivos específicos:**
 - Recoger información sobre las características diferenciales de su familia.
 - Adoptar el papel de una persona que tiene algo que transmitir a las demás.
 - Hablar sobre sí mismo/a.
 - Hablar en público para ser el centro de atención de los demás.
 - **Vinculación con las áreas del currículo.** Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual / Expresión Dramática / Educación Física.
 - **Preparación previa:**
 - Lugar: aula.
 - Materiales: papel y útiles de escritura y/o pizarra y tizas.
 - Duración de la actividad: 1-2 minutos por persona. Dependiendo del tamaño del grupo, podrán organizarse varias sesiones.
 - **Cómo llevar a cabo la actividad.** El profesor o profesora explica la actividad: “Todas las personas tenemos algo que contar o enseñar a los/as demás, así que vamos a convertirnos en ‘profesores/as, cuentacuentos, cantantes, etc.’ por un día. Para ello pedidle a vuestra familia que os enseñe el juego, cuento, adivinanza, chiste, canción... que más les gustaba cuando eran pequeños/as. Lo aprendéis para que luego podáis explicarlo en clase y así todos aprenderemos un poco”

Érase una vez...

Actividad 3

Nuestro autoconcepto y autoestima se derivan del conocimiento y aprecio de nuestros rasgos personales, nuestra identidad y nuestras experiencias. Vivimos

en un mundo de prisas y actividades: escolares, extraescolares... en el que nos queda poco o ningún tiempo para pensar, recordar y reflexionar sobre nosotras mismas/os.

¿Quién soy yo?, ¿soy como todas las personas de mi edad, o hay algo que me distingue de ellas? Para desarrollar nuestra autoestima es fundamental que la persona dedique un tiempo a reflexionar sobre sí misma para así formarse una idea de ser alguien único e irreplicable.

El profesor/a explica al alumnado que cada niño y niña tiene una historia de vida diferente a la de los demás, que le permite ser reconocido/a y distinguirse del resto de las personas del mundo.

- **Objetivos principales:**

- Iniciar el autoconocimiento.
- Aumentar la conciencia de las características personales.
- Desarrollar un sentimiento de identidad propia: nacimiento, antecesores/as, características personales: habilidades, forma de ser, gustos...
- Tomar conciencia de nuestra singularidad y aprender a respetar la de los demás.
- Identificar aquellos aspectos de la persona que nos hacen sentir especial e irrepetibles.

- **Objetivos específicos:**

- Recopilar información significativa sobre sí mismo/a: datos sobre nuestro nacimiento, rasgos, cualidades, habilidades, etc...
- Crear un documento gráfico y/o escrito sobre su persona.

- **Preparación previa:**

- Lugar: aula; las mesas dispuestas en círculo.
- Materiales: útiles de escribir y de dibujo, fotografías, cartulina, tijeras... y una hoja con un guión orientativo.

- Duración de la actividad: varias sesiones: primera 10 minutos; las siguientes de 20 minutos.
- **Cómo llevar a cabo la actividad.** El profesor o profesora explica la actividad* al grupo en una primera sesión y les dará instrucciones específicas al comienzo de cada una de ellas. Les avisará previamente, de forma oral o escrita, concediéndoles tiempo suficiente para recoger la información (fotos, preguntas a su familia...) que necesiten. Cuando ya estén todos los “cuentos” acabados se hará una exposición con los mismos, y periódicamente se irán actualizando. Por lo tanto, esta actividad se destinará a la toma de conciencia de algunos elementos rudimentarios (nombre y apellidos, lugar donde naces y vives, etc.) que constituyen los cimientos del autoconcepto y la autoestima.

La actividad es la siguiente: “Vamos a crear un cuento sobre nuestra vida con varios capítulos. Cada uno de ellos tendrá un título diferente y en él pondremos fotos, dibujos, frases, etc.”.

Guion orientativo de los capítulos:

El profesorado les facilitará el diseño de la portada: foto y datos de identificación.

- 1. Mi primer año de vida: embarazo, nacimiento, nombre, gateo, primeros pasos, anécdotas especiales, etc.*
- 2. Mis primeras palabras...*
- 3. Empiezo el colegio: primeros trabajos, anécdotas (juegos, comidas...).*
- 4. Ya estoy en 1º, 2º, 3º...*

- **Vinculación con las áreas del currículo.** Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual.

El “cariño-móvil”

Actividad 4

Muchas veces nos fijamos en cantidad de “cosas” de las personas de alrededor que nos gustan pero no se lo decimos. ¿Por qué? Probablemente por varias razones; en algunos casos será porque nos da vergüenza, otras veces porque no sabemos cómo hacerlo, no lo hemos aprendido, etc. Es importante, incluso para nuestra propia estima, desarrollar el hábito de comunicar abiertamente nuestros sentimientos positivos acerca de las personas con las que nos relacionamos. De este modo también adquirimos la habilidad de fijarnos y reconocer nuestras propias cosas positivas, y ello hará que nos sintamos más valiosos/as ante nuestros ojos y los de los demás.

- Objetivos principales:

- Ampliar el conocimiento de sí mismos/as.
- Practicar el lenguaje de los sentimientos positivos.
- Desarrollar el sentimiento de ser una persona digna de ser querida y respetada por las demás personas.

- Objetivos específicos:

- Expresar sentimientos positivos hacia las/os demás.
- Recibir mensajes positivos acerca nosotros/as mismos/as..

- Vinculación con las áreas del currículo. Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual.

- Preparación previa:

- Lugar: aula.
- Materiales: Dos teléfonos móviles (pueden ser de cartón o cualquier otro material, incluso de verdad).
- Duración de la actividad: 1 sesión de 15 minutos.

- **Cómo llevar a cabo la actividad.** El profesor o profesora explica la actividad al grupo: “Vamos a llamarnos por teléfono para deciros cosas bonitas entre nosotros/as. Cada niño/a llamará a un compañero/a y le dirá un mensaje cariñoso”. Será el profesor/a quien establezca los turnos y haga los emparejamientos.

Mensaje en la botella

Actividad 5

La autoestima no es una “cualidad” que recibimos a través de los genes o cuando nacemos (como puede ser el color de los ojos, un tono de piel, los dedos largos/cortos, etc.), sino que es algo que se va formando y que vamos a ir adquiriendo a lo largo de nuestra vida. Del mismo modo que nosotros/as vamos cogiendo más o menos afecto a las personas que nos rodean según las vamos conociendo, también vamos aprendiendo a querernos a nosotros mismos/as.

El profesor/a explica la actividad al alumnado la importancia de que cada persona alcance el convencimiento interno de que merece ser querida por las personas de su entorno.

- Objetivos principales:

- Ampliar el conocimiento de sí mismos/as.
- Desarrollar una actitud de aceptación y valoración de sí mismos/as.
- Desarrollar el sentimiento de ser una persona digna de ser querida y respetada por las demás personas.
- Valorar a sus compañeros y compañeras.

- Objetivos específicos:

- Recopilar información positiva sobre sí mismo/a.
- Fijarse en aspectos positivos de las personas del entorno.
- Aprender a expresar sentimientos positivos hacia las/os demás.

- **Vinculación con las áreas del currículo.** Lengua Española / Lenguas Extranjeras.
- **Preparación previa**
 - Lugar: aula.
 - Materiales: una botella de cuello ancho, útiles de escribir y de dibujo.
 - Duración de la actividad: Dos sesiones de 5 minutos cada día (tantos días como número de alumnos/as), al comienzo y final de la jornada.
- **Cómo llevar a cabo la actividad.** El profesor o profesora explica la actividad al grupo: “Vamos a conocer las cosas positivas que mis compañeros y compañeras ven en nosotros/as para así convencernos un poquito más de que somos merecedores de su cariño. Para ello cada día un niño o niña va a recibir un mensaje cariñoso en la botella. Lo recibirá a primera hora de la mañana cuando entre a clase. ¿Quién lo va a escribir? Las demás personas de la clase y lo haremos al final del día, antes de marcharnos a casa”. El profesor/a facilitará una hoja con el nombre y apellidos del alumno/a y una frase del tipo: “Te quiero porque eres, haces, dices...” y cada compañero/a escribirá algo. El profesor/a se asegurará que sean mensajes positivos. Al día siguiente la persona elegida lo sacará de la botella y lo leerá en voz alta. Después se lo llevará a casa para mostrárselo a su familia.

Cuélgate una medalla de oro

Actividad 6

Existen eventos especiales, como los Juegos Olímpicos, en los que aquellas personas que mejores marcas obtienen en cada especialidad son las que se llevan las medallas, los premios y el reconocimiento y admiración de la gente. Sin embargo, son muy pocas las personas que obtienen reconocimientos de ese calibre (menos del 1% de la población), lo cual no significa que el resto no tengamos motivos para ganarnos el afecto y admiración o respeto de otras personas. El profesor/a transmite al alumnado la idea principal de que no e s

necesario ser número uno en ningún área o especialidad para sentir que las personas de nuestro entorno nos quieren y aprecian sinceramente.

- **Objetivos principales:**

- Fomentar la autoconfianza en el niño o niña.
- Desarrollar una actitud de aceptación y valoración de sí mismos/as.
- Desarrollar el sentimiento de ser una persona valiosa digna de ser escuchada y respetada por las demás personas.

- **Objetivos específicos:**

- Recordar información positiva sobre sí mismo/a.
- Hacer una exposición en público.
- Recibir refuerzo positivo de otras personas.

- **Preparación previa:**

- Lugar: aula.
- Materiales: cartulina, tijeras, pinturas... para hacer medallas.
- Duración de la actividad: una sesión de 20 minutos.

- **Vinculación con las áreas del currículo.** Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual.

- **Cómo llevar a cabo la actividad.** El profesor o profesora explica la actividad al grupo: “Todos los niños o niñas realizamos conductas y acciones buenas y dignas de elogio. No es necesario que sean actos heroicos; bastó con que hayamos hecho que alguien de alrededor se sienta un poquito mejor o más feliz con ello. Así pues, tras 5 minutos de reflexión iréis saliendo al “estrado” y comenzaréis diciendo: “Recuerdo aquella vez que... y esa persona o personas se sintieron bien conmigo. Por eso creo que me merezco una “medalla”. El resto le aplaudirá, vitoreará, etc.”

Un globo, 2 globos, 3 globos

Actividad 7

La mente de las personas es un almacén de pensamientos y de sentimientos que tienen relación con las experiencias vividas. Esos pensamientos y sentimientos son la fuente de lo que cada persona cree acerca de si misma. Es como si tuviéramos un filtro dentro de nuestra mente por la que deben pasar todas las experiencias que vivimos; ese filtro las coloreará y les dará un significado o sentido que, dependiendo de los elementos que lo constituyan, será más positivo y alentador o más negativo y desalentador para la persona. El profesor/a explica al alumnado que van a investigar y rescatar los pensamientos positivos que tienen guardados en su mente.

- **Objetivos principales:**

- Mejorar el nivel de autoconciencia y autoconocimiento.
- Desarrollar una actitud de aceptación y valoración propia.
- Tomar conciencia de estilo de diálogo interno y su impacto sobre el estado emocional.

- **Objetivos específicos:** Aprender a utilizar gestos o frases motivadoras.

- **Vinculación con las áreas del currículo.** Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual / Expresión Dramática / Educación Física.

- **Preparación previa:**

- Lugar: aula.
- Materiales: 6 globos, 3 hinchados y 3 deshinchados.
- Duración de la actividad: de 10 a 15 minutos.

- **Cómo llevar a cabo la actividad.** El profesor/a les dejará un ratito para jugar con los globos y después les explica: “Los globos hinchados permiten que juguemos y disfrutemos porque lo más bonito de un globo es algo que

no se ve, es decir, el aire que lleva dentro. Igualmente las personas tienen lo más bonito en su interior: los buenos pensamientos; descubramoslos”. Se les concede un tiempo y se les pide que “rescaten” dos pensamientos positivos acerca de sí mismos/as.

Vamos a hacer “El payaso”

Actividad 8

Ante los distintos acontecimientos damos una respuesta emocional diferente. Si el acontecimiento lo valoramos positivamente sentiremos emociones agradables: orgullo, alegría, sorpresa, ilusión, agradecimiento, satisfacción... Si, por el contrario lo valoramos como negativo para nosotros/as, experimentaremos emociones desagradables: tristeza, enojo, decepción, enfado, ira, etc. Para comunicar y exteriorizar nuestras emociones utilizamos 2 canales: el lenguaje no verbal (gestos, expresión facial, tono de voz...) y el lenguaje verbal (palabras). El profesor/a explica la importancia de saber utilizar acertadamente el lenguaje no verbal para poder transmitir las emociones.

- Objetivos principales

- Aprender a exteriorizar las emociones.
- Percibir las emociones con precisión.
- Hacer una primera aproximación hacia el desarrollo de una actitud empática.

- Objetivos específicos:

- Señalar distintas emociones.
- Observar las señales no verbales de las emociones.

- Vinculación con las áreas del currículo. Educación Plástica y Visual / Educación Física (Expresión corporal)

- Preparación previa:

- Lugar: aula; las mesas dispuestas en círculo.

- Materiales: cartulinas -tantas como emociones-, tarjetas (una para cada alumno/a) con instrucción y rotuladores.
 - Duración de la actividad: una sesión de 20 minutos.
- **Cómo llevar a cabo la actividad.** El profesor o profesora explica la actividad al grupo: “Cada uno de vosotros/as se va a convertir en “payaso”, en el sentido de hacer mimo, por un rato. Para ello os entregaré una tarjeta donde os doy una instrucción o pista de lo que tenéis que expresar. No vale hablar ni escribir; sólo podéis utilizar vuestra cara y vuestros gestos: manos, piernas, etc. Los demás tendrán que acertar lo que os ha tocado y explicaremos en qué o por qué lo han notado. Yo recogeré vuestras respuestas en las cartulinas que correspondan a cada emoción”.

Las instrucciones que aparecen en las tarjetas serán del tipo: “te han contado un chiste y te ha hecho mucha gracia”; “te has caído y te has hecho daño”; “tu padre te ha puesto la comida que más te gusta”, “te levantas de la cama y ves que ha nevado y no puedes ir al colegio”, “ves un animal que te da muchísimo miedo: serpiente, araña, etc.”, “estás viendo una serie en la T:V: que te encanta”, “llaman a tu puerta una noche y es muy tarde”, “tu madre te da permiso para quedarte a dormir en casa de una amiguita”, “se ha muerto un gato al que le querías mucho”, etc..

La baraja de las emociones

Actividad 9

Todas las personas experimentan diferentes emociones. Algunas son más expresivas, es decir las transmiten más abiertamente, mientras que otras apenas las manifiestan. Es importante que las personas transmitan sus emociones y lo hagan adecuadamente. Es decir, cuando alguien se siente contento/a tiene que expresar alegría y no tristeza o enfado, para que las personas de su entorno puedan comprender bien su estado de ánimo. Y aún más, tendrá que saber expresar su emoción en su justa medida, ni exagerará (parecería que está

haciendo teatro) ni se quedará corto/a (parecerá que no es auténtico lo que expresa). Así pues, utilizará acertadamente tanto su lenguaje corporal como las palabras.

- **Objetivos principales**

- Comprender la importancia de comunicar las emociones.
- Asimilar que todas las personas son independientemente de la edad, estatus, etc. y tienen derecho a experimentar emociones.

- **Objetivos específicos**

- Expresar gráficamente distintas emociones.
- Aprender a trabajar en grupo
- Identificar las señales no verbales para expresar emociones.

- **Preparación previa**

- Lugar: aula, en grupos de 3-4 personas (las mesas del aula en círculo).
- Materiales: cartulina, tijeras, útiles de dibujar y pintar.
- Duración de la actividad: una sesión de 20 minutos.
- 65 Unidad 4: El mundo de las emociones

- **Cómo llevar a cabo la actividad.** El profesor o profesora explica la actividad al grupo: “Os voy a presentar 4 familias, compuestas por: abuelo, abuela, padre, madre y 2 niños/as de vuestra edad.

Las familias son: familia del circo; familia ganadera (de vacas, ovejas, caballos..., a elegir); familia urbana (viven en un piso muy alto del centro de Logroño); y familia de músicos/as .Cada grupo elegirá una familia y creará - dibujar y colorear- una carta para cada miembro de la misma, cuidando que cada uno/a de ellos exprese una de las siguientes emociones: alegría, sorpresa, miedo, tristeza, ira, amor, satisfacción/orgullo, preocupación, enfado...

Una vez finalizada la tarea, juntamos todas las ‘familias’ y podemos organizar partidas de cartas (por grupos de 6 personas) del tipo Formar

familias. Así: se reparten las cartas y se trata de reunir todos los personajes que formen parte de una misma familia, por ejemplo, comienza uno pidiendo. Pido el abuelo ganadero enfadado a tal compañero/a.

Si acierta sigue pidiendo, hasta que falle, entonces continuará el siguiente jugador/a. Quien forme una familia completa será el ganador o ganadora”.

- **Vinculación con las áreas del currículo.** Educación Plástica y Visual / Lengua Española / Lenguas Extranjeras.

¿Conocemos el barrio?

Actividad 10

La autonomía personal está estrechamente ligada al desarrollo de relaciones sociales y afectivas con personas del entorno. Así mismo, el conocimiento del medio con todos los elementos que lo integran favorece la autonomía de movimientos y las situaciones de toma de decisiones grupales fomentan la consolidación de la propia voluntad y la defensa de los derechos individuales y grupales.

- **Objetivos principales:**

- Conocer el medio en que se vive.
- Desarrollar hábitos de educación vial.
- Respetar las ideas y propuestas ajenas.
- Valorar positivamente el trabajo grupal como forma de enriquecimiento del producto final.

- **Objetivos específicos:**

- Conocer la ruta entre el hogar y el colegio.
- Tomar decisiones en grupo.
- Elaborar una representación gráfica donde se incluyan coordenadas espaciales y algunas señales de tráfico.

- Identificar algunas zonas peligrosas en la ruta entre la casa y el colegio.
- **Vinculación con las áreas del currículo.** Conocimiento del Medio Natural y Social.
- **Preparación previa**
 - Lugar: en el aula (previa o posteriormente se puede hacer una visita de estudio al barrio).
 - Materiales: materiales didácticos habituales y una cartulina blanca por cada grupo.
 - Duración de la actividad: 30 minutos.
 - **Cómo llevar a cabo la actividad.** En primer lugar el profesor o profesora pide al alumnado que se reúna en grupos de cuatro o cinco personas. A continuación, les sugiere que un extraterrestre (Colin) va a venir al centro, pero no conoce el barrio, no sabe dónde viven sus compañeras y compañeros, dónde se compra el pan, dónde está la biblioteca, dónde está la parada de autobuses, dónde está el parque de juegos, el colegio, etc.

Cada grupo trazará en una cartulina la trayectoria desde sus viviendas hasta el centro escolar, incluyendo algunos establecimientos de interés, el parque de juegos, etc. No han de olvidar el tráfico, porque Colin no está acostumbrado a los coches, bicicletas etc.; por ello deberán incluir en su mapa los pasos de cebra, semáforos, zonas de mucho tráfico, etc. Cuando todos los grupos han elaborado su mapa, cada grupo comenta frente al resto del alumnado los puntos de mayor interés personal y los de mayor peligro.

- **Vinculación con las áreas del currículo.** Conocimiento del Medio Natural y Social.

CONCLUSIONES

Las conclusiones del siguiente trabajo monográfico son:

- La tutoría atiende las necesidades socio-afectivas y cognitivas de los niños y adolescentes. Es un área importante en la Educación Básica Regular en todos sus niveles educativos, en especial, en Educación Primaria porque es en este nivel donde se logran a desarrollar las actitudes y valores.
- La autoestima es una dimensión humana que consiste en aceptarse a sí mismo para poder desarrollarse como persona e interactuar con los demás.
- La tutoría, como proceso de desarrollo personal, busca en los estudiantes el bienestar social, emocional, cognitivo y personal, en su esfera de sentirse y estar a gusto, es considerarse un importante, es estar y sentirse feliz, es tener la capacidad de sacar el lado positivo a las situaciones negativas, es comunicar y contagiar tu estado de ánimo a los demás y permite sentirse confiado y seguro de ti mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bonet, C. y Brusa, M. (2003). *Autoestima en la infancia*. España: Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, diciembre.
- Diez, F. (2005). *La autoestima*. Gobierno de La Rioja, Consejería de Juventud, Familia y Servicios Sociales. Colección: Servicios Sociales. Serie: Didáctica N°4
- Dirección Nacional de Educación Básica Regular (2007). *Dirección de Tutoría y Orientación Educativa*. Lima.
- Moreno-Ceballos, N. y Martín, Á. (s.f.). *Dinámica de la autoestima*. República Dominicana - Santo Domingo: Plan International – INDESUI.
- Rodríguez, D. (2006). *Autoestima con enfoque de género. Material de formación*. N 1. Paraguay-Asunción: Proyecto “Promoción de Oportunidades en Equidad de Género y Desarrollo Sostenible”
- Rodríguez, R. (2004). *Autoestima infantil*. Curso de experto en psicoterapia Infanto-Juvenil y Familiar. Grupo Luria.
- Sánchez, B. y Solís, J. (2010). *Autoestima en niños*. México: Ángeles Psicólogos S.A.C.
- Segovia Á. y Fresco, X. (2000). *La acción tutorial en el marco docente*. Seminario Galego de Educación para la Paz. España – Galicia.
- Trillo, L. (2007). *La autoestima en el desarrollo psicosocial de los niños*. Revista Digital Innovación y experiencias educativas: España-Granada.

ANEXOS

ANEXO 1

ACTIVIDADES DE JUEGOS EN LA TUTORÍA

Juegos de autoestima y cohesión de grupo.

Hemos de tener en cuenta los siguientes puntos:

- ✓ Debe favorecerse el desarrollo de un clima de confianza, participación y respeto entre todas las personas del grupo.
- ✓ Es conveniente explicar al alumnado el sentido de las actividades y escucharlos aceptando opiniones diferentes.
- ✓ Trabajar en círculo facilita la interacción entre todas las personas que participan.
- ✓ La evaluación del desarrollo de cada técnica es un elemento importante. Al finalizar cada una de ellas debemos realizar una puesta en común en torno a cómo nos hemos sentido, qué nos ha resultado más positivo y qué nos ha gustado menos.

Juegos de Autoestima y Afirmación

1. El Ovillo de Lana.
2. Juego del foco.
3. Esto es un abrazo.

Actividades

1. Juego de la Autoestima.
2. Heridas de la Autoestima: Fichas 1 y 2.

El ovillo de lana

Objetivo: Favorecer el conocimiento y cohesión en el grupo-clase.

Materiales: Un ovillo de lana. Sillas en círculo.

Desarrollo:

El grupo está sentado en círculo sin dejar espacios vacíos. El ovillo lo tiene el profesor y se lo lanza a otra persona del grupo sujetando el extremo. Justo antes de lanzarlo dice en voz alta:

“Me llamo..... y quiero ofreceros mi..... (Una cualidad personal positiva)”.

Quien recibe el ovillo dice su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecer al grupo.

Cuando termina lanza el ovillo a otra persona sujetando el hilo de manera que quede más o menos tenso (sin que llegue a tocar el suelo). Cuando todos hayan recibido el ovillo quedará formada una estrella de tantas puntas como participantes.

Es importante tener en cuenta que:

- a. No se puede lanzar el ovillo ni a los dos de la derecha ni a los dos de la izquierda.
- b. Hay que tener agilidad. No hay que pararse a pensar profundamente cuál de nuestras numerosas cualidades ofrecemos al grupo, sino cualquiera que imaginemos que pueda resultar valiosa para los demás y para el grupo.
- c. Si alguna persona se queda bloqueada a la hora de decir una cualidad suya, se puede invitar a otro del grupo que lo conozca, a que la diga.

Evaluación:

Es conveniente realizar una breve evaluación de la actividad.

En primer lugar, invitaremos a quien lo desee, a que exprese cómo se ha sentido (siempre suele haber alguien que comenta que sería mucho más fácil decir algún defecto). Hay que resaltar también cómo dentro de cada uno de nosotros existen

potencialidades, a veces ocultas, que vamos a ir poniendo en práctica a lo largo del curso.

La imagen de estrella suele ser bastante elocuente, pero se puede hacer algún comentario o invitar a alguien a que lo haga. Algunas sugerencias son:

- a. Todos somos necesarios para mantener la red tensa, si uno suelta, se afloja un poco la red. Es un trabajo realizado entre todos; el clima de clase dependerá de todos y cada uno de nosotros.
- b. La red tiene también un simbolismo de seguridad, como la de los trapezistas en el circo: con una red tejida de nombres, rostros y cualidades puestas al servicio de que el grupo funcione, podemos sentirnos más seguros que en solitario.
- c. Siguiendo con este símil, la red puede ser el colchón que amortigüe las situaciones conflictivas en nuestro Centro, dando seguridad a todos aquellos que deseen ser escuchados y atendidos, al margen de los cauces disciplinarios.

Juego del foco

Grupos de seis personas. A cada persona se le reparte un papel. En cada grupo un miembro ha de ser protagonista durante dos o tres minutos, situándose en el centro. Mientras está en el centro, el resto de las personas del grupo escriben en el papel una cualidad positiva que observen en la persona que hace de foco. Cortan la franja de papel con la cualidad escrita y se la dan. Así hasta que todas las personas hayan sido foco. Después en cada grupo se comentan las “*constelaciones de valores-cualidades positivas*” de cada cual.

Esto es un abrazo

Se sientan en círculo.

La persona que comienza “A” dice a la de su derecha “B” “*esto es un abrazo*” y le da uno. “B” pregunta: “¿un qué?” y “A” le responde: “un abrazo” y se lo vuelve a dar.

Luego “B” a “C” (quien esté a su derecha): “esto es un abrazo” y se lo da. “C” pregunta a “B”: “¿un qué?”. Y “B” le pregunta a “A”: “¿un qué?”. “A” contesta a “B”: “un abrazo”, y le da uno. “B” se vuelve a “C” y le dice: “un abrazo”, y se lo da. Y así sucesivamente.

La pregunta “¿un qué?”, siempre vuelve a “A”, quién envía de nuevo los abrazos. Simultáneamente “A” manda por su izquierda otro mensaje y gesto: “*esto es un beso*” y se lo da, siguiendo la misma dinámica.

El juego de la autoestima

Objetivo:

Que los alumnos y alumnas comprendan lo que es la autoestima y qué cosas la afectan.

Desarrollo:

1. Dialogar sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno. Destacar que todos los días nos suceden cosas que afectan a la forma de cómo nos sentimos con nosotros mismos. Por ejemplo, si nos enfadamos con nuestros padres, o si un amigo o amiga nos critica, puede afectar nuestra autoestima.
2. Entregar una hoja de papel a cada participante, explicándoles que ésta representa su autoestima. Indicarles que leerán una serie de sucesos que nos pueden ocurrir durante el día y que afectan nuestra autoestima.
3. Explicar que cada vez que se lea una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la proporción de su autoestima que este suceso les quitaría: Dar un ejemplo, y después de leer la primera frase quitar un pedazo de su hoja diciendo: “Esto me afecta mucho” o “Esto me afecta poco”. Leer frases que se consideren apropiadas.
4. Después de haber leído las frases que quitan la autoestima, indicarles que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con cada una de las frases que refuerzan la autoestima.

ANEXO 2

FRASES DE LA AUTOESTIMA

FRASES QUE QUITAN LA AUTOESTIMA

Se les puede decir:

“Imagina que en los últimos días te ha pasado lo siguiente”:

- ✓ Una pelea con tu mejor amigo o amiga.
- ✓ Tu profesor o profesora ha criticado tu trabajo.
- ✓ Tu grupo de amigos no te incluyó en un paseo.
- ✓ Uno de tus padres te ha insultado.
- ✓ Un amigo o amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
- ✓ Tus amigos o amigas se burlaron de ti por la ropa que te has puesto.
- ✓ Una práctica o ejercicio de matemáticas te salió muy mal.
- ✓ La persona a la que invitaste para salir te ha rechazado.

FRASES QUE RECUPERAN LA AUTOESTIMA

“Imagina que te ha pasado lo siguiente”:

- ✓ Un compañero o compañera te pidió consejo sobre un tema delicado.
- ✓ Un amigo o amiga te pidió salir a jugar o pasear.
- ✓ Tus padres te dieron una bonita sorpresa.
- ✓ Recibiste una carta de algún amigo o amiga.
- ✓ Lograste hacer muy bien un ejercicio.
- ✓ Un compañero te dijo: ¡Qué bien hablaste!
- ✓ Tus compañeros te eligieron como representante.
- ✓ Tu profesor te ha dicho: Has hecho muy bien tu trabajo ¡Te felicito!

(Cerciórese de tener la misma cantidad de frases en ambos grupos.)